

«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

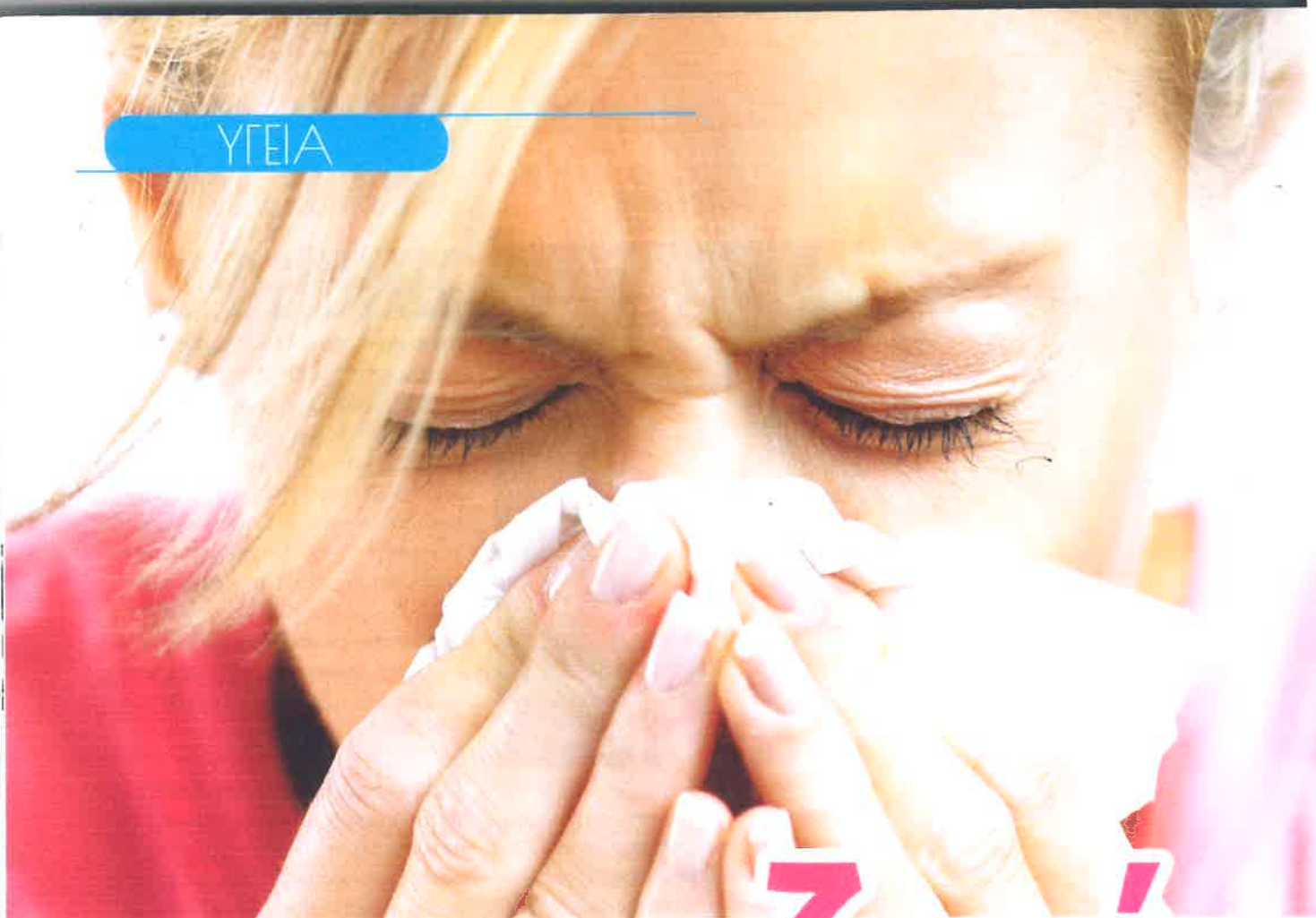
#01 1/2015

ΠΡΟΛΗΨΗ

duo

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΥΓΕΙΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ





Αλλεργική ρινίτιδα και τρόπος

ζωής

Το άσθμα και η αλλεργική ρινίτιδα ταλαιπωρούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού, τόσο ενήλικες όσο και μικρά παιδιά. Οι επιπτώσεις της στην ποιότητα ζωής είναι πολλές και δυσχεραίνουν

την καθημερινότητα με κούραση και μειωμένη ευεξία στους μεγαλύτερους, δυσκολία συγκέντρωσης στους μαθητές και συχνές λοιμώξεις και επιπλοκές στα μικρά παιδιά. Τα αίτια της αύξησης της συχνότητας εμφάνισης της αλλεργικής ρινίτιδας δεν είναι σαφή. Κάποιο ρόλο παίζει ενδεχομένως η ρύπανση, αυξάνοντας τη ρινική απαντητικότητα σε περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα τόσο των εξωτερικών όσο και των εσωτερικών χώρων. Ο δυτικός τρόπος οικιακής διαβίωσης, με την καλύτερη προστασία από τις καιρικές συνθήκες και τον μειωμένο αερισμό, είναι ενδεχόμενο να αυξάνει την αλλεργιογόνο επιβάρυνση των εσωτερικών χώρων, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα ευαισθητοποίησης.

Συμπτώματα

Στα τυπικά συμπτώματα της εποχιακής αλλεργικής ρινίτιδας περιλαμβάνονται το μούκωμα, το φτάρνισμα και η φαγούρα στη μύτη και στον λαιμό, όπως και ο ξηρός χαρακτηριστικός βήχας ή η βραχνάδα.

Ένα ακόμα συχνό σύμπτωμα είναι η καταρροή, που στην αρχή μπορεί να είναι διαυγής, αλλά μετά από παρέλευση αρκετών ημερών να γίνει παχύρρευστη και πυώδης.

Διάγνωση

Η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας στηρίζεται στη λήψη ιστορικού, στην ΩΡΛ εξέταση και στις διάφορες διαγνωστικές εξετάσεις.

Γράφει η:

**Παταρίδου
Ανατολή**



Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής & Τραχήλου,
Επιστημονικός Συνεργάτης
Νοσοκομείου Υγεία

Πρόσφατα δεδομένα δείχνουν ότι η διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τον περιορισμό των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας.

Διατροφικός παράγοντας που επιδρά θετικά είναι οι πηγές των λιπαρών οξέων Ω3, όπως τα λιπαρά ψάρια και τα καρύδια



Θεραπεία

Η θεραπεία περιλαμβάνει:

- Εντοπισμό και αποφυγή των ένοχων αλλεργιογόνων.
- Ειδική ανοσοθεραπεία.
- Αντιισταμινικά. Αποτελούν τα φάρμακα πρώτης γραμμής κατά της αλλεργικής ρινίτιδας.
- Τοπικά κορτικοστεροειδή σε μορφή σπρέι.
- Συστηματικά κορτικοστεροειδή χορηγούνται μόνο σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις.
- Σταθεροποιητικά μαστοκυττάρων.
- Τα τοπικά αντιχολινεργικά είναι αποτελεσματικά στον έλεγχο της καταρροής.
- Τα τοπικά και από το στόμα χορη-

γούμενα αγγειοσυσπαστικά μπορούν να χρησιμοποιούνται σε έντονο μούκωμα και για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

- Χειρουργική θεραπεία. Περιλαμβάνει επεμβάσεις όπως διόρθωση της σκολίωσης του ρινικού διαφράγματος, αντιμετώπιση της υπερτροφίας των κάτω ρινικών κογχών, με καυτηριασμό ή κογχοτομή, ενδοσκοπική χειρουργική αντιμετώπιση των ρινικών πολυπόδων και της χρόνιας παραρρινοκολπίτιδας όταν συνυπάρχουν με την αλλεργική ρινίτιδα.

Επίδραση της διατροφής

Η διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τον περιορισμό των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας,

χωρίς φυσικά να υποκαθιστά άλλες θεραπείες ή μεθόδους αντιμετώπισης. Διατροφικοί παράγοντες που επιδρούν θετικά:

- Θηλασμός
- Απώλεια βάρους
- Αντιοξειδωτικά
- Ω3 λιπαρά οξέα
- Προβιοτικά
- Επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού.

Με την υιοθέτηση μιας μεσογειακής διατροφής, εμπλουτισμένης με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς, οι πιθανότητες για προστασία από τις αναπνευστικές αλλεργικές παθήσεις είναι αυξημένες και η εκδήλωση των συμπτωμάτων πιο ήπια. **Δ**