

#

# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ

Πώς μπορείτε να προφυλαχθείτε

**Κ**αι ενώ οι θερμοκρασίες επιτέλους ανεβαίνουν, είμαστε ήδη στα μέσα του Ιουνίου, και πιστεύατε ότι θα απαλλαγείτε επιτέλους από τα φτερνίσματα και τους ερεθισμούς που προκαλούν οι αλλεργίες, τα αλλεργικά συμπτώματα επιμένουν αφού υπάρχουν και οι καλοκαιρινές αλλεργίες οι οποίες μας ταλαιπωρούν εξηγεί **Δρ. Ανατολή Παταρίδου χειρουργός ωτορινολαρυγγολόγος κεφαλής – τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ, επιστημονικός συνεργάτης ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ (www.pataridou.gr).**



**Δρ. Ανατολή Παταρίδου**  
Χειρουργός  
ωτορινολαρυγγολόγος  
κεφαλής – τραχήλου,  
παιδο-ΩΡΛ, επιστημονικός  
συνεργάτης ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ  
(www.pataridou.gr).

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και η πρόχειρη διατροφή έχουν οδηγήσει σε ραγδαία επιδείνωση των σχετικών αντιδράσεων σε άτομα με χρόνιες αλλεργίες, αλλά και σε εμφάνιση συμπτωμάτων σε ανθρώπους που μέχρι πρότινος δεν αντιμετώπιζαν τέτοιες καταστάσεις. Επίσης η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές καταστάσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα κανονικά επίπεδα είναι 40%-50%) είναι απαραίτητη για την σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν όμως είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει την δημιουργία μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες.

Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Αλλεργιών και Κλινικής Ανοσολογίας (EAACI), πάνω από 150 εκατομμύρια άτομα στην Ευρώπη ταλαιπωρούνται από κάποιου είδους χρόνια αλλεργία και μέχρι το 2025 προβλέπεται ότι ο αριθμός αυτός θα αυξηθεί καλύπτοντας το μισό πληθυσμό της Ευρώπης. Ο ζεστός καιρός που πυροδοτεί μια ασυνήθιστα υψηλή ποσότητα γύρης από τα δέντρα, αλλά και η υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να

αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές αντιδράσεις.

## Ιγμορίτιδα και αλλεργική ρινίτιδα

Η ιγμορίτιδα ταλαιπωρεί τα όλο και περισσότερους ανθρώπους, τόσο παιδιά όσο και ενήλικους. Μπορεί να προκληθεί από ιογενή ή μικροβιακή λοίμωξη, τραυματισμό, φλεγμονές των δοντιών, ανατομικές ανωμαλίες στο ρινικό διάφραγμα ή στον μέσο ρινικό πόρο και υπερτροφία των κογχών. Ένας βασικός όμως, παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους.

Η δυσκολία της ρινικής αναπνοής που συνεπάγεται των συμπτωμάτων, μπορεί να συνοδεύεται από εκνευρισμό, αδυναμία συγκέντρωσης, πονοκεφάλους, έντονο ροχαλητό και άπνοια, που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής, καθώς προκαλούν κούραση και μειωμένη ευεξία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η θεραπεία μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συν-

δυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι, των οποίων βέβαια η υπερβολική χρήση είναι πιθανό να προκαλέσει άλλα προβλήματα. Ενδέχεται όμως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία, όταν ενδείκνυται, πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

## Χρήσιμες συμβουλές προφύλαξης

- ▶ Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη πλιοφάνεια.
- ▶ Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποτρέπετε τη συσσώρευση σκόνης και ακάρεων, που επιδεινώνουν την κατάστασή σας.
- ▶ Να φοράτε γυαλιά πλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η διάστος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.
- ▶ Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.
- ▶ Εφοδιαστείτε με ένα υγρόμετρο, για να μπορείτε να υπολογίζετε την υγρασία στο σπίτι.
- ▶ Χρησιμοποιήστε τις ειδικές παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.
- ▶ Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής, πλούσιο σε φυτικές ίνες και περιορίστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.
- ▶ Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση. Η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια το πρόβλημα και θα υποδείξουν την ενδεδειγμένη θεραπεία. ●

“  
Η αλλεργική ρινίτιδα είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα η οποία επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους και είναι βασικός παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας που ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, παιδιά και ενήλικες.”

Soul / Body  
Mind

