



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 17/04/2026
Α.Α.: 241

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ. ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ >>

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ:

Την άνοιξη, ειδικά και με την παρουσία **αφρικανικής σκόνης** στην ατμόσφαιρα, συχνότατα συναντάται η αλλεργική ρινίτιδα, η οποία αποτελεί μια υπερβολική αντίδραση του βλεννογόνου της μύτης σε αερομεταφερόμενες εισπνεόμενες ουσίες του περιβάλλοντος.

Αυτές οι ουσίες ονομάζονται ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ και είναι τυπικά ακίνδυνες. Όμως σε ευαίσθητοποιημένα άτομα δύναται να προκαλέσουν ποικίλα συμπτώματα και αλλεργικές αντιδράσεις.

Η εμφάνιση αλλεργίας έχει διαπιστωθεί από την ιατρική κοινότητα, ότι συνδέεται με κληρονομική προδιάθεση, όμως πολύ σημαντικός είναι και ο ρόλος του περιβάλλοντος στην καθημερινότητα του ατόμου. Αναλυτικότερα, ουσίες στη φύση και το περιβάλλον διαβίωσης, μπορούν να επιφέρουν αλλεργικές αντιδράσεις, όπως οι ακόλουθες:

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΝΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ;

- Η γύρη στα αγριόχορτα, στα δέντρα και στα λουλούδια,
- Η αφρικανική σκόνη,
- Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης,
- Οι μύκητες (μούχλα),
- Το τρίχωμα των ζώων,
- Το σάλιο αλλά και
- Το δέρμα των κατοικίδιων ζώων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:

- καταρροή,
- συχνοί πονοκέφαλοι,
- ατονία, εξαιτίας της δυσκολίας αναπνοής από τη μύτη.
- φτέρνισμα,
- ρινική συμφόρηση (μπούκωμα) της μύτης,
- δακρύρροια,
- τσούξιμο στα μάτια,
- κοκκίνισμα ματιών και μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια,
- κνησμός (φαγούρα) σε μύτη, φάρυγγα και λάρυγγα,
- γενικότερη φαγούρα, τοπικός ερεθισμός, κοκκινίλες μέχρι και εμφάνιση έκζεματος,
- πονόλαιμος.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:

- Επιδείνωση συμπτωμάτων άσθματος,
- Ιγμορίτιδα,
- Ευερεθιστότητα,
- Προβλήματα συγκέντρωσης,
- Υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας,
- Δυσκολία στον ύπνο,
- Λοιμώξεις του μέσου ωτός (μέση ωτίτιδα),
- Ανάπτυξη ρινικών πολύποδων

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ:

- Με εξετάσεις αίματος (RAST test).
- Με δερματική δοκιμασία μέσω σκαριφισμού –τρυπήματος,
- Με Skin Prick Test- SPT (τοποθέτηση σταγόνας αλλεργιογόνου στο δέρμα του ατόμου)

ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ:

- **Ενδοσκοπικός έλεγχος** για ανατομικές ανωμαλίες της ρινικής κοιλότητας (στραβό διάφραγμα, υπερτροφικές κάτω κόγχες, πολύποδες ή μεγάλα κρεατάκια σε παιδιά.).
- **Απεικονιστικός έλεγχος (αξονική/μαγνητική τομογραφία)**, εφόσον κριθεί απαραίτητο από τον θεράποντα ιατρό.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:

- ✓ **Συστηματική αποφυγή των αλλεργιογόνων**, στα οποία είναι ευαισθητοποιημένος ο ασθενής και τα του προκαλούν τα συμπτώματα.
- ✓ **Φαρμακευτική αγωγή** μέσω:
 - αντιϊσταμινικών χαπιών.
 - ρινικών κορτικοστεροειδών,
 - ρινικών σταγόνων,
 - ειδικά σπρέι θαλασσινού νερού,
 - οφθαλμικών σταγόνων,
 - αποσυμφορητικών εκνεφώματων (σπρέι) και

✓ **Ανοσοθεραπεία:**

Χορήγηση στον οργανισμό αλλεργιογόνων, μέσω:

- ενέσεων-εμβολίων ή και
- ειδικών σκευασμάτων (χαπιών).

Πολύ σημαντικά προτερήματα αυτής της δράσης της ανοσοθεραπείας:

- προλαμβάνει την εμφάνιση της αλλεργικής ρινίτιδας,
- αποτρέπει την πιθανή εξέλιξη της σε βρογχικό αλλεργικό άσθμα,
- αποτρέπει την εμφάνιση νέων αλλεργιών σε άτομα που παρουσιάζουν ευαισθησία σε άλλα συγκεκριμένα αλλεργιογόνα, ήδη.
- μειώνει την ένταση των συμπτωμάτων για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα και έτσι:
- μειώνεται και η ανάγκη του ασθενούς να λαμβάνει μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή.

- ✓ **Ενδοσκοπική χειρουργική ρινός και παραρρινίων κόλπων**, όταν συνυπάρχουν και ανατομικές ανωμαλίες στην κατασκευή της μύτης.
- ✓ **Εισπνοές ατμών βραστόυ νερού**, με ή χωρίς την προσθήκη φυσικού αιθέριου έλαιου ευκαλύπτου, που προορίζεται για δερματική χρήση και για εισπνοές, καθώς έχει καθαριστική δράση αλλά και αντισηπτική.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΓΥΡΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ:

- **Αποφυγή έκθεσης σε εξωτερικούς χώρους** κατά τις χρονικές περιόδους που η γύρη στην ατμόσφαιρα είναι αυξημένη:

Η γύρη εντοπίζεται σε αυξημένη συγκέντρωση στην ατμόσφαιρα σε όλη τη διάρκεια της Άνοιξης,

ιδιαίτερα τις πρώτες πρωινές ώρες (05:00 π.μ. έως 10:00 π.μ.).
- Σε περίπτωση παραμονής σε κλειστό χώρο (σπίτι ή εργασία), **διατήρηση κλειστών πορτών και παράθυρων**, με σκοπό το να μην μπαίνει η γύρη και η αφρικανική σκόνη εντός του οικήματος.
- **Κλείσιμο των παραθύρων του αυτοκίνητου**, όταν φυσάει και χρήση για εξαερισμό του κλιματισμού στην λειτουργία της ανακύκλωσης του αέρα της καμπίνας του οχήματος.
- **Κατά την επιστροφή στο σπίτι:**
 - **Συχνά ντουζ και λούσιμο**, ώστε να απομακρύνεται η γύρη και η αφρικανική σκόνη από μαλλιά και σώμα.
 - **Τακτική αλλαγή ρούχων.**
 - **Πλύση των ρούχων**, σεντονιών και μαξιλαροθηκών **στους 60ο C**,
 - **Συγκέντρωση των απλύτων μέχρι το πλύσιμο τους, σε κλειστό δοχείο, κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο (μπαλκόνι).**
- **Αποφυγή κηπουρικών και αγροτικών εργασιών.**
Σε περίπτωση εκτέλεσης αγροτικών/κηπουρικών εργασιών, τότε θα πρέπει απαραίτητως να φοράτε **προστατευτική μάσκα** για τον **περιορισμό εισπνοής** της γύρης και της αφρικανικής σκόνης από το περιβάλλον.

ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ:

Ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε:

- **Φρούτα και λαχανικά**, ειδικά:
 - **κιτρώδη φρούτα** τα οποία είναι πλούσια σε φυσική βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά,

τα οποία μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τον ερεθισμό του άνω αναπνευστικού που προκαλείται από τη γύρη των ανθέων και την αφρικανική σκόνη.

➤ **Λιπαρά ψάρια**, καθώς σύμφωνα με ιατρική μελέτη:

- τα λιπαρά τους οξέα και
 - ειδικά τα EPA (εικοσαπεντανοϊκά οξέα) που περιέχουν,
 - όταν αυξάνονται σε συγκέντρωση στο αίμα με την κατανάλωση λιπαρών ψαριών:
- ✓ συμβάλλουν στην υποχώρηση της στένωσης των αεραγωγών της μύτης επι άσθματος και εποχικών αλλεργιών.
- Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον 250 γρ. λιπαρών ψαριών την εβδομάδα όπως:
 - σαρδέλες,
 - σολομό,
 - σκουμπρί και
 - τόνο.

➤ **Τροφές πλούσιες σε κερσετίνη** (φυσικό αντιισταμινικό):

- Ωμά κρεμμύδια,
- Σκόρδο,
- Μούρα
- Μήλα
- Μπρόκολο
- Πράσινο τσάι,
- Ευκάλυπτο,
- Θυμαρί,
- ginkgo biloba,
- Βαλσαμόχορτο (St. John's wort): εφόσον δεν υπάρχει αντένδειξη.

➤ **Κουρκουμά** (κατά της φλεγμονής).

➤ **Τροφές πλούσιες σε:**

- ✓ **προβιοτικά** (αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική δράση και
- ✓ **πρεβιοτικά** (υγεία του εντέρου), όπως:

- γιαούρτι,
- κεφίρ,
- αριάνι,
- λάχανο τουρσί.

➤ **Μέλι και γύρη μέλισσας**: Έχουν:

- ✓ αντιφλεγμονώδη,
- ✓ αντιμυκητιακή και
- ✓ αντιμικροβιακή δράση.

➤ **Λήψη άφθονου νερού.**

Ακολουθεί λίστα με σχετικές οδηγίες για την ελάττωση της συγκέντρωσης γύρης και αφρικανικής σκόνης από το σπίτι μας και από κλειστούς χώρους.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ (ΑΚΑΡΕΩΝ)
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:**

ΟΙΚΙΑΚΑ ΧΑΛΙΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Αν γίνεται, μην τοποθετείτε χαλιά στα πατώματα ή αλλιώς χρησιμοποιείτε μικρά χαλιά που εύκολα μπορείτε να τα καθαρίσετε τινάζοντας τα, συχνά, με χρήση μασκας και καλυμμάτων μαλλιών και γυαλιών.✓ Αν χρησιμοποιείτε μεγάλα χαλιά, καθαρίστε τα με την ηλεκτρική σκούπα δύο φορές την εβδομάδα, χρησιμοποιώντας ειδικά φίλτρα καθαρισμού.
ΕΠΙΠΛΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Αποφύγετε να έχετε στο σπίτι σας επιφάνειες με πολλά στοιβαγμένα αντικείμενα, γιατί συσσωρεύουν σκόνη και δύσκολα καθαρίζονται (γραφεία, ραφιέρες χωρίς πορτάκια, βιβλιοθήκες, κομοδίνα κ.α.)
ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Μην χρησιμοποιείτε μαξιλάρια γεμισμένα με πούπουλα, μάλλινες κουβέρτες και μάλλινα ρούχα, αντικαταστήστε τα με βαμβακερά ή συνθετικά υλικά.✓ Χρησιμοποιήστε στα μαξιλάρια και στα στρώματα ειδικά-μη διαπερατά από τα ακάρεα της οικιακής σκόνης καλύμματα.
ΚΛΙΝΟΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Πλύνετε συχνότερα στους 60°C: τα κλινοσκεπάσματα, τις κουβέρτες, τα παπλώματα, κ.τ.λ.
ΛΟΥΤΡΙΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Αν αντενδείκνυται από το κατασκευαστή του το να πλύνετε τα παιδικά παιχνίδια στους 60°C, για να μην χαλάσουν: - αφού τα πλύνετε στους 30° C και αφότου στεγνώσουν, - τοποθετήστε τα μέσα σε μια αεροστεγώς κλεισμένη σακούλα στο ψυγείο για μία ολόκληρη μέρα. Με τον τρόπο αυτό θα μειωθούν στο ελάχιστο τα ακάρεα της οικιακής σκόνης των παιχνιδιών.
ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΟ	<ul style="list-style-type: none">✓ Πλένετε συχνά τα φίλτρα και✓ Αλλάζετε τακτικά τα φίλτρα στα συστήματα κλιματισμού.
ΦΥΤΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Απομακρύνετε τα φυτά και τις γλάστρες που βρίσκονται μέσα στο σπίτι.✓ Τοποθετήστε τα φυτά σε εξωτερικό χώρο (αυλή, μπαλκόνι).✓ Κλείνετε τα παράθυρα, όταν φυσάει, για να μην εισέλθει στο σπίτι η γύρη τους ή η αφρικανική σκόνη.
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none">✓ Σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης σε ζώακια, συνιστάται η απομάκρυνση των κατοικίδιων ζώων από το εσωτερικό του σπιτιού.✓ Αν δεν γίνεται να μείνουν τα κατοικίδια σας εκτός του εσωτερικού χώρου του σπιτιού, τότε περιορίστε τα εκτός των υπνοδωματίων απαραίτητως.