



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 08/07/2026

Α.Α.: 247

### ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

**ΘΕΜΑ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ, 8 ΙΟΥΛΙΟΥ. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



Κάθε έτος στις **8 Ιουλίου** εορτάζεται η **Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας**, η οποία καθιερώθηκε το 2005 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αλλεργιολογίας (World Allergy Organization – WAO), με σκοπό τις:

- Ενημέρωση του πληθυσμού σχετικά με τις αλλεργίες και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης.
- τις επιπτώσεις των αλλεργιών στην υγεία.
- Γνωστοποίηση στο κοινό των αποτελεσματικών μέτρων πρόληψης.
- Παροχή έγκυρων πληροφοριών για την αναβάθμιση της καθημερινότητας των ασθενών.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Αλλεργίας:**

- Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των αλλεργιών.
- Περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού, υποφέρει από κάποια αλλεργική πάθηση.
- Στην χώρα μας εκτιμάται ότι 1 στους 3 Έλληνες εκδηλώνει κάποια μορφή αλλεργίας.
- Ειδικότερα για το άσθμα, υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 300 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από αλλεργικό άσθμα.

## **ΕΙΔΗ ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ:**

### **Δερματικές αλλεργίες:**

- Εξανθήματα,
- κνησμός,
- οίδημα,
- έκζεμα,
- ατοπική δερματίτιδα.

### **Αλλεργίες του αναπνευστικού συστήματος:**

- Δύσπνοια,
- βήχας,
- εξανθήματα,
- αίσθημα πνιγμονής,
- αλλεργικό άσθμα,
- αλλεργική ρινίτιδα,
- επιπεφυκίτιδα,

### **Τροφικές αλλεργίες,**

#### **Αναφυλαξία:**

- αλλεργική σοβαρή συστηματική αντίδραση,
- κρίσιμη για την υγεία του ασθενή,
- απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα.

## **ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ:**

### **Τα αλλεργιογόνα:**

- Είναι τυπικά ακίνδυνες ουσίες,
- όμως προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις όταν έρθουν σε επαφή με τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Το ανοσοποιητικό μας σύστημα τις αναγνωρίζει λανθασμένα ως απειλή και παράγει αντισώματα.

## **ΕΙΔΗ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ:**

### **Φάρμακα και έκδοχα αυτών, καθώς και:**

#### **Αερομεταφερόμενα:**

Γύρη φυτών, ακάρεα σκόνης, μούχλα.

#### **Τροφικά:**

Γάλα και είδη γαλακτοκομικών, ξηροί καρποί, αυγά, σιτάρι, ψάρια και θαλασσινά.

#### **Δερματικά:**

Συστατικά καλλυντικών και, αρωμάτων, μέταλλα, latex.

Επόπτης Δημόσιας Υγείας Δήμου Χαλανδρίου

Απόφοιτος Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας- Υγιεινολόγος MSc

## Δηλητήρια εντόμων:

Τσιμπήματα από αράχνες, μέλισσες ή σφήκες.

## **Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ:**

Τα αλλεργιογόνα όταν έρθουν σε επαφή με ευαισθητοποιημένα σε αυτά 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 αλλά και στο περιβάλλον διαβίωσης, μπορούν να μεταφέρουν οικιακά αλλεργιογόνα τα οποία προέρχονται από αόρατους μικροοργανισμούς, τα ακάρεα.

Τα ακάρεα ζουν στη σκόνη του σπιτιού και αποτελούν τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την εμφάνιση αλλεργικών παθήσεων από το αναπνευστικό σύστημα, όπως η αλλεργική ρινίτιδα και αλλεργικό βρογχικό άσθμα.

Εντοπίζονται στη σκόνη και από τα περιπτώματά τους και από τμήματα του σώματός τους προέρχονται τα αλλεργιογόνα τους.

Τα ακάρεα για να επιβιώσουν και να πολλαπλασιαστούν χρειάζονται σταθερές συνθήκες περιβάλλοντος, υγρασίας (από το ανθρώπινο σώμα, όταν το άτομο κοιμάται στο κρεβάτι του) και διατροφή όπως η πιτυρίδα του ανθρώπου και οι μύκητες που υπάρχουν στο οικιακό περιβάλλον.

## **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,
- Συγκεκριμένα τρόφιμα και ουσίες, όπως :

### **ΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΔΥΝΗΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ:**

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο Ε.Φ.Ε.Τ. έχει επιβάλλει την αναγραφή των **14 βασικών αλλεργιογόνων συστατικών** σε όλα τα προσυσκευασμένα και μη προσυσκευασμένα τρόφιμα.

Τα οποία αλλεργιογόνα σε τρόφιμα:

- πρέπει να αναφέρονται ευδιάκριτα
- με διαφορετικό χρώμα
- ή γραμματοσειρά.

1. **Δημητριακά.**
2. **Καρκινοειδή** (π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα τους.
3. **Αυγά** και προϊόντα τους.
4. **Γάλα** και γαλακτοκομικά προϊόντα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης).
5. **Σόγια** και προϊόντα της
6. **Ψάρια** και τα προϊόντα τους.
7. **Μαλάκια** (π.χ. μύδια, στρείδια, χταπόδι, καλαμάρι) και προϊόντα τους.
8. **Καρκινοειδή** (π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα τους.
9. **Αραχίδες** (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα τους.
10. **Ξηροί καρποί** (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιου, φιστίκια) και τα προϊόντα τους
11. **Σέλινο** και προϊόντα του.
12. **Μουστάρδα** ( σινάπι) και τα προϊόντα του.
13. **Λούπινο** και προϊόντα του.
14. **Διοξειδίο του θείου και θειώδη** άλατα σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/L.

## **ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΑ ΑΚΑΡΕΑ:**

- Στα στρώματα και στα μαξιλάρια,
- Στα χαλιά και τις μοκέτες,
- Στις πολυθρόνες και στους καναπέδες,
- Σε παιχνίδια των παιδιών, όπως τα λούτρινα ζωάκια,
- Σε χώρους όπου κοιμούνται κατοικίδια ζώα.

## **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 ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ:**

Ο εντοπισμός των αλλεργιογόνων γίνεται κυρίως μέσω δερματικών δοκιμασιών (prick tests) και ειδικών αιματολογικών εξετάσεων.

Ειδικότερα, για την διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας:

- 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 ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ:**

Για να καταπραυνθούν τα συμπτώματα αλλεργικών παθήσεων, χρησιμοποιούνται οι εξής μέθοδοι:

- λήψη φαρμακευτικής αγωγής,
- Επόπτρια Δημόσιας Υγείας Δήμου Χαλανδρίου  
Απόφοιτος Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας- Υγιεινολόγος MSc

- ειδική θεραπεία απευαισθητοποίησης (ανοσοθεραπεία – εμβολιασμός),
- έλεγχος του οικιακού περιβάλλοντος (όπου απαιτείται).

Ειδικότερα:

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:**

- Συστηματική αποφυγή των αλλεργιογόνων, στα οποία είναι ευαισθητοποιημένος ο ασθενής και τα οποία του προκαλούν τα συμπτώματα.
- Φαρμακευτική αγωγή μέσω:**
  - αντιϊσταμινικών χαπιών.
  - ρινικών κορτικοστεροειδών,
  - ρινικών σταγόνων,
  - ειδικών 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 βραστού 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 ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗΣ 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 αλλά και σε άλλες εποχές του χρόνου, ιδιαίτερα τις πρώτες πρωινές ώρες (05:00 π.μ. έως 10:00 π.μ.).

#### **Όταν υπάρχει μεγάλη συσσώρευση σκόνης στην εξωτερική ατμόσφαιρα:**

- **Σε περίπτωση παραμονής σε κλειστό χώρο (σπίτι ή εργασία):**  
Διατήρηση κλειστών πορτών και παράθυρων, με σκοπό το να μην μπαίνει η γύρη και η ατμοσφαιρική 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 ντους και λούσιμο, ώστε να απομακρύνεται η γύρη και η ατμοσφαιρική σκόνη από μαλλιά και σώμα.

- Τακτική αλλαγή ρούχων.
- Πλύση των ρούχων, σεντονιών και μαξιλαροθηκών στους 60° C,
- Συγκέντρωση των άπλυτων μέχρι το πλύσιμο τους, σε κλειστό δοχείο, κατά προτίμηση

### **ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ (μπαλκόνι/ αυλή/κήπο).**

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 σκόνης σκόνης από το περιβάλλον.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΕΒΑΤΟΚΑΜΑΡΑ:**

Στην κρεβατοκάμαρα, λόγω ότι το άτομο που πάσχει από αλλεργίες παραμένει συνεχώς για μεγάλο χρονικό διάστημα όταν κοιμάται, πρέπει:

- να μην τοποθετούνται χαλιά ή μοκέτες ή πατάκια στο πάτωμα,
- να είναι τοποθετημένα τα ρούχα εντός των ντουλαπών και όχι εξωτερικά της ντουλάπας σε κρεμάστρες ή καλόγερους,
- να επικρατεί ευταξία και να μην υπάρχουν πεταμένα ή συσσωρευμένα αντικείμενα σε διάφορα σημεία του δωματίου,
- να προτιμώνται έπιπλα από ξύλο, μέταλλο ή πλαστικό,
- εάν το στρώμα είναι παλιό (5 ετών και άνω) πρέπει να αντικατασταθεί ή να καλυφθεί με κάλυμα από αδιάβροχο μαλακό πλαστικό (ειδικής σύνθεσης) με φερμουάρ,
- να αντικατασταθεί το πουπουλένιο μαξιλάρι με συνθετικό,
- να γίνεται τακτικά το πλύσιμο σεντονιών στους 60°C.
- να καθαρίζονται οι επιφάνειες εντός του δωματίου πάντα με υγρό πανί,

- αποφυγή καπνίσματος εντός του δωματίου
- να μην εισέρχονται στην κρεβατοκάμαρα κατοικίδια ζώα
- να γίνεται τακτικός και επαρκής αερισμός του δωματίου και διατηρούνται σε λογικά επίπεδα υγρασίας και θερμοκρασίας.

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ:**

#### **Ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε:**

##### **Φρούτα και λαχανικά, ειδικά:**

Κιτρώδη φρούτα τα οποία είναι πλούσια σε φυσική βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά, και τα οποία μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τον ερεθισμό του άνω αναπνευστικού που προκαλείται από τη γύρη των ανθέων και την ατμοσφαιρική 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 αναπνευστικών αλλεργιών.

➤ Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον 250 γρ. λιπαρών ψαριών την εβδομάδα όπως:

- σαρδέλες,
- σολομό,
- σκουμπρί και
- τόνος.

##### **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 σε **πρεβιοτικά** (υγεία του εντέρου), όπως:

γιαούρτι,

κεφίρ,

αριάνι,

λάχανο τουρσί.

**Μέλι και γύρη μέλισσας:**

Έχουν: αντιφλεγμονώδη, αντιμυκητιακή και αντιμικροβιακή δράση.

**Λήψη άφθονου νερού.**

Επόπτρια Δημόσιας Υγείας Δήμου Χαλανδρίου  
Απόφοιτος Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας- Υγιεινολόγος MSc

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ (ΑΚΑΡΕΩΝ);**

### **ΟΙΚΙΑΚΑ ΧΑΛΙΑ:**

- 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:**

- Αποφύγετε να έχετε στο σπίτι σας επιφάνειες με πολλά συσσωρευμένα ή τοιβαγμένα αντικείμενα,
- γιατί συσσωρεύουν σκόνη και δύσκολα καθαρίζονται (γραφεία, ραφιέρες χωρίς πορτάκια, βιβλιοθήκες, κομοδίνα κ.α.)

### **ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ:**

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 / ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ / ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:**

Πλύνετε συχνότερα στους 60°C, τα κλινοσκεπάσματα, τις κουβέρτες, τα παπλώματα, κ.τ.λ.

### **ΛΟΥΤΡΙΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:**

Αν αντενδείκνυται από το κατασκευαστή τους, 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, ώστε έτσι να μειωθούν στο ελάχιστο τα ακάρεα της οικιακής σκόνης των παιχνιδιών.

### **ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΟ:**

- Πλένετε συχνά τα φίλτρα και την εξωτερική μονάδα.
- Αλλάζετε τακτικά τα φίλτρα στα συστήματα κλιματισμού.

### **ΦΥΤΑ:**

- 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:**

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.

## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΠΙ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΥ ΣΟΚ/ ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑΣ:

Το αλλεργικό σοκ (αναφυλαξία) είναι μια εξαιρετικά επείγουσα κατάσταση. Ο

Η αντιμετώπιση του πρέπει να είναι άμεση:

Καλέστε το **166 (ΕΚΑΒ)**, και ενημερώστε τους τηλεφωνητές ότι πρόκειται για πιθανό αναφυλακτικό σοκ, οι παράλληλα:

- αφαιρέστε την αιτία της αλλεργικής αντίδρασης (π.χ. κεντρί μελισσας),
- διακόψτε τη λήψη τροφής ή απομακρύνετε το τυχόν νέο φάρμακο που προκάλεσε το επεισόδιο.
- χορηγήστε αμέσως **ένεση αδρεναλίνης** (εάν υπάρχει διαθέσιμη autoinjector/ προσωπικό στυλό αδρεναλίνης (π.χ. EpiPen) ), στον εξωτερικό μηρό.
- Βοηθήστε το άτομο να καθίσει σε αναπαυτική θέση.
- Εάν έχει δυσκολία στην αναπνοή, θα πρέπει να βρίσκεται σε καθιστή στάση.
- Εάν ο παθών αισθάνεται ζάλη, λιποθυμία ή έχει τάση λιποθυμίας, τότε πρέπει να είναι σε ξαπλωτή στάση με τα πόδια του τοποθετημένα ψηλά.
- Χορήγηση Αντιισταμινικών / Εισπνεόμενων φαρμάκων:  
Μπορούν να δοθούν μόνο ως δευτερεύουσα βοήθεια και μόνο αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και εφόσον διαθέτει ήδη συνταγογραφημένα φάρμακα (π.χ. εισπνεόμενο για το άσθμα), αλλά δεν αντικαθιστούν την αδρεναλίνη.

### Περισσότερες πληροφορίες:

Πρωτόκολλο του Παγκόσμιου Κέντρου Πρώτων Βοηθειών.:

<https://www.globalfirstaidcentre.org/el/allergic-reaction-and-anaphylaxis/>

## **Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ!**

Το παρόν υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί δημιουργία και πνευματικό δικαίωμα της Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου Χαλανδρίου και του Δήμου Χαλανδρίου.