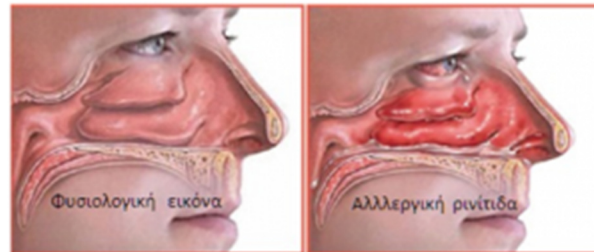




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 26 / 04 / 2018
Α.Α.: 84

ΘΕΜΑ: «ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΗΣ ΕΑΡΙΝΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ»



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ:

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι μια υπερβολική αντίδραση του βλεννογόνου της μύτης σε εισπνεόμενες ουσίες του περιβάλλοντος μας, οι οποίες μεταφέρονται με τον αέρα, ιδιαίτερα την άνοιξη.

Σε ευαίσθητοποιημένα άτομα οι τυπικά ακίνδυνες ουσίες, οι οποίες ονομάζονται αλλεργιογόνα μπορούν να προκαλέσουν ποικίλα συμπτώματα και αλλεργικές αντιδράσεις.

Αν και έχει διαπιστωθεί από την ιατρική κοινότητα ότι η προδιάθεση για εμφάνιση αλλεργίας κληρονομείται, πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος του περιβάλλοντος στην καθημερινότητα του ατόμου. Ας δούμε λοιπόν:

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΝΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ;

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

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- καταρροή
- ρινική συμφόρηση (μπούκωμα) της μύτης,
- κνησμός (φαγούρα) στη μύτη, στο φάρυγγα και στο λάρυγγα, και
- φτέρνισμα,
- πονόλαιμος,
- γενικότερη φαγούρα και δακρύρροια,
- μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια,
- συχνοί πονοκέφαλοι,
- ατονία, εξαιτίας της δυσκολίας αναπνοής από τη μύτη.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ:

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

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ:

- Με δερματικές εξετάσεις: Δερματική δοκιμασία μέσω σκαριφισμού – τρυπήματος, ή με τοποθέτηση σταγόνας αλλεργιογόνου στο δέρμα του ατόμου, δηλαδή μέσω Skin Prick Test- SPT)
- Με εξετάσεις αίματος (RAST test).

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:

- Συστηματική αποφυγή των αλλεργιογόνων, στα οποία είστε ευαίσθητοποιημένοι και σας προκαλούν συμπτώματα αλλεργικής ρινίτιδας.
- Φαρμακευτική αγωγή μέσω:
 - ρινικών κορτικοστεροειδών,
 - ρινικών σταγόνων,
 - σκευασμάτων για ρινικές πλύσεις,
 - οφθαλμικών σταγόνων,
 - αποσυμφορητικών εκνεφώματων (σπρέι) και
 - αντιισταμινικών χάπιων.
- Ανοσοθεραπεία:

Γίνεται με την χορήγηση στον οργανισμό αλλεργιογόνων μέσω ενέσεων-εμβολίων και κάποιες φορές και με ειδικά σκευάσματα σε μορφή χαπιών. Με

τον τρόπο αυτό μειώνεται η ένταση των συμπτωμάτων για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να μειώνεται και η ανάγκη του ασθενούς να λαμβάνει μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή.

Παράλληλα σημαντικό προτέρημα αυτής της μεθόδου είναι ότι δρα προληπτικά και ενάντια στην πιθανή εξέλιξη της αλλεργικής ρινίτιδας σε βρογχικό αλλεργικό άσθμα, όπως και στην εμφάνιση νέων αλλεργιών σε άτομα που ήδη παρουσιάζουν ευαισθησία σε μόνο ένα συγκεκριμένο αλλεργιογόνο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ (ΑΚΑΡΕΑ):	
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.• 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, ραφιέρους 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 τα κλινοσκεπάσματα, τις κουβέρτες, τα παπλώματα, κ.τ.λ., στους 60 °C
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:<ul style="list-style-type: none">- αφού τα πλύνετε στο 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 και

	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΓΥΡΗΣ:

- Αποφύγετε το να βρίσκεστε και επομένως να εκτίθεστε σε εξωτερικούς χώρους κατά τις χρονικές περιόδους που η γύρη στην ατμόσφαιρα είναι αυξημένη:
 - Πιο συγκεκριμένα, η γύρη εντοπίζεται σε αυξημένη συγκέντρωση στην ατμόσφαιρα σε όλη τη διάρκεια της Άνοιξης και ιδιαίτερα τις πρώτες πρωινές ώρες (05:00 π.μ. έως και 10:00 π.μ.).
- Σε περίπτωση παραμονής σας σε κλειστό χώρο, στο σπίτι ή στην εργασία σας, συνιστάται να διατηρείτε κλειστές τις πόρτες αλλά και τα παράθυρα, με σκοπό το να μην μπαίνει η γύρη εντός του οικήματος.
- Κατά την οδήγηση αυτοκινήτου, καλό θα ήταν να κλείνετε τα παράθυρα του και να χρησιμοποιείτε για εξαερισμό τον κλιματισμό στην λειτουργία της ανακύκλωσης του αέρα της καμπίνας του οχήματος.
- Κατά την επιστροφή σας στο σπίτι, θα πρέπει να:
 - κάνετε μπάνιο, ώστε να απομακρύνετε τη γύρη από τα μαλλιά και το σώμα σας και
 - να αλλάξετε τα ρούχα σας,
 - να πλύνετε στους 60ο C τα ενδύματα σας, τα οποία μέχρι το πλύσιμο τους θα τα συγκεντρώνετε σε κλειστό δοχείο απλύτων.
- Καλό θα ήταν να αποφύγετε τις κηπουρικές και τις αγροτικές εργασίες.
 - Σε περίπτωση εκτέλεσης αγροτικών/κηπουρικών εργασιών, τότε θα πρέπει απαραίτητως να φοράτε προστατευτικές μάσκες που περιορίζουν την εισπνοή της γύρης από το περιβάλλον.

Χαρείτε την άνοιξη, χωρίς αλλεργίες!!!!