29 Μαρτίου 2015

Τρικ υγείας για να αντιμετωπίσετε τις αλλεργίες!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Του Νικόλαου Τσαπτσίνου

Αλλεργιολόγου.

Η ανθοφορία και η γύρη των φυτών, προκαλούν την έξαρση των αλλεργιών, οι οποίες επιβαρύνουν τον οργανισμό μας, κάνοντας την ανοιξιάτικη περίοδο του έτους, να είναι μία εποχή ταλαιπωρίας.
Όπως κάθε άνοιξη λοιπόν, έτσι και φέτος, θα πρέπει να επισημάνουμε στους αλλεργικούς μας που πάσχουν από αλλεργική επιπεφυκίτιδα και αναπνευστική αλλεργία (αλλεργική ρινίτιδα – άσθμα), χρήσιμες συμβουλές πρόληψης ούτως ώστε να απολαύσουν την όμορφη αυτή εποχή όσο το δυνατόν χωρίς αλλεργίες.
1. Προσοχή στις ημέρες με ηλιοφάνεια, ζέστη και δυνατό αέρα, διότι τότε οι γύρεις αφθονούν στην ατμόσφαιρα.
2. Μην περνάτε από πάρκα με πολλά φυτά και δέντρα, διότι ακόμη και το πεύκο που έχει μεγάλη και βαριά γύρη μπορεί να σας πειράξει, εφόσον είστε αλλεργικοί σε αυτό.
3. Τις ημέρες της έντονης γυρεοφορίας, θεωρείται σκόπιμο να φοράτε ειδικά γυαλιά, ή και κράνος ιδιαίτερα αν οδηγείτε μοτοσικλέτα.
4. Όταν ταξιδεύετε στην εξοχή θεωρείται απαραίτητο να έχετε κλειστά παράθυρα στο αυτοκίνητο, και το κλιματισμό (με τα ειδικά φίλτρα αέρος) σε λειτουργία.

5. Αν γνωρίζετε ότι έχετε κάποια μορφή αλλεργίας, φροντίστε να αποφεύγετε τις κηπουρικές εργασίες του σπιτιού. Εναλλακτικά είναι απαραίτητη η χρήση γαντιών και μάσκας.
6. Όταν τελειώνετε με τις εξωτερικές εργασίες, καλό θα είναι να βγάζετε τα ρούχα σας στον προθάλαμο του σπιτιού και όχι στο υπνοδωμάτιο.
7. Επειδή οι γύρεις παραμένουν στα μαλλιά και το δέρμα, θεωρείται χρήσιμο όταν γυρίζετε στο σπίτι να λούζετε τα μαλλιά σας και να ξεπλένετε οπωσδήποτε τα μάτια σας με άφθονο νερό, ειδικά πριν ξαπλώσετε.
8. Οι νοικοκυρές του σπιτιού που γνωρίζουν ότι υπάρχουν αλλεργικά άτομα στην οικογένεια, καλό είναι να αερίζουν το σπίτι μετά τις 11 το πρωί και μέχρι το απόγευμα. Οι γύρεις είναι σε έξαρση τις πολύ πρωινές και βραδινές ώρες.
9. Αν έχετε αλλεργία σε κάποιο φυτό, πρέπει να γνωρίζετε ποιο είναι αυτό και πότε είναι η περίοδος της ανθοφορίας του. Για παράδειγμα αν έχετε αλλεργία στην ελιά , τότε η περίοδος άνθισής της είναι στις αρχές Απριλίου και Μαΐου (ειδικά στην Κεντρική και Νότια Ελλάδα). Αν έχετε αλλεργία στην παριετάρια (περδικάκι), η εποχή της ανθοφορίας είναι από τα μέσα του Φεβρουαρίου ως και το Μάιο καθώς και το φθινόπωρο. Τα αγροστώδη πάλι (γκαζόν, αγριόχορτα, δημητριακά, κλπ.) ανθίζουν κυρίως Απρίλιο και Μάιο. Το κυπαρίσσι είναι σε άνθιση από το Νοέμβριο μέχρι τον Απρίλιο, το πεύκο από τον Φεβρουάριο ως τον Μάρτιο, κ.ο.κ. Είναι πολύ χρήσιμα τα αλλεργικά δερματικά τεστ στον αλλεργιολόγο, ο οποίος θα δώσει κατεύθυνση για την πρόληψη και την θεραπεία της αλλεργικής ρινίτιδος και του άσθματος.
10. Τα φυτά που δημιουργούν αλλεργίες είναι αυτά που γονιμοποιούνται με τον αέρα και όχι αυτά που μεταφέρουν τις γύρεις με τα έντομα. Μην ξεχνάτε ότι οι γύρεις είναι τα σπερματοζωάρια των φυτών και έτσι εξασφαλίζεται ο πολλαπλασιασμός τους (για παράδειγμα, οι τριανταφυλλιές δεν προκαλούν αλλεργίες).
11. Αν έχετε αλλεργία σε κάποιο φυτό πρέπει να γνωρίζετε και το συγγενές φυτό του, το οποίο και αυτό με τη σειρά του σας επιβαρύνει . Για παράδειγμα αν έχετε αλλεργία στην ελιά, μπορεί να σας ενοχλεί και η πασχαλιά, το λίγουστρο, η φλαμουριά (τίλιο), ο φράξος.
12. Είναι γνωστό ότι οι γύρεις (ιδίως οι ελαφριές, όπως της παριετάριας, των αγροστωδών, κλπ.) μπορεί να ταξιδέψουν πολλά χιλιόμετρα και να δημιουργήσουν πρόβλημα. Η γύρη της ελιάς για παράδειγμα, μπορεί να ταξιδέψει 100 χλμ. απ’τον τόπο παραγωγής της.
13. Η συμπτωματολογία του ασθενή εξαρτάται απ’την ευαισθησία του. Σε έναν ασθενή μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα άσθματος οι 100 γύρεις ανά μονάδα όγκου – αέρος, ενώ σε άλλον οι 1000 γύρεις ανά μονάδα όγκου-αέρος.

14. Πρέπει να γνωρίζετε – ιδιαίτερα αν είστε αλλεργικοί – ότι η ανθοφορία των γύρεων μπορεί να διαρκέσει όλη τη διάρκεια του χρόνου (ανάλογα με τα φυτά). Η έξαρση του αλλεργιογόνου φορτίου όμως, αφορά κυρίως τους μήνες Απρίλιο-Μάιο.
15. Τέλος, ο 1 στους 4 ανθρώπους έχει κάποια μορφή αλλεργίας. Το 20-25% των ανθρώπων έχουν αλλεργική ρινίτιδα, το 8-10% αλλεργικό άσθμα, το 5% αλλεργική επιπεφυκίτιδα. Ειδικά την αναπνευστική αλλεργία την έχουν άτομα νεαρής ηλικίας, χωρίς βέβαια να αποκλείονται και οι μεγαλύτεροι.

Νικόλαος Τσαπτσίνος
Αλλεργιολόγος
nikostsaptsinos.blogspot.gr
Πηγή: thrakitoday.com