



**ΘΕΜΑ: << ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΥΡΗ,  
ΤΗΝ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΙΑΚΗ ΣΚΟΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ>>**

Έπειτα της έντονης μεταφοράς σκόνης από την Αφρική, που συνεχίζει βέβαια να επηρεάζει σημαντικά τη χώρα μας, καθώς, υπάρχει σε μεγάλη συγκέντρωση στο έδαφος, παρουσιάζονται και πολλά κρούσματα αλλεργική ρινίτιδας που έχουν ως αιτία αλλά αλλεργιογόνα, μεταξύ αυτών και την γύρη .

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. Ουσίες στη φύση και στο περιβάλλον διαβίωσης, μπορούν να επιφέρουν αλλεργικές αντιδράσεις.

**ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ:**

- Είναι η υπερβολική αντίδραση του βλεννογόνου της μύτης σε **αερομεταφερόμενες εισπνεόμενες ουσίες** του περιβάλλοντος, όπως:
  - ✓ Η αφρικανική σκόνη
  - ✓ Η γύρη στα αγριόχορτα, στα δέντρα και στα λουλούδια,
  - ✓ Τα ακάρεα της οικιακής σκόνης,
  - ✓ Οι μύκητες (η μούχλα),
  - ✓ Το τρίχωμα των ζώων,
  - ✓ Το σάλιο των κατοικίδιων ζώων,
  - ✓ Το δέρμα των κατοικίδιων ζώων.

**ΤΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ:**

- ✓ είναι τυπικά ακίνδυνα.
- ✓ Όμως σε ευαισθητοποιημένα άτομα δύναται να προκαλέσουν ποικίλα συμπτώματα και αλλεργικές αντιδράσεις, όπως τα ακόλουθα:

**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ :**

- 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,
- Δυσκολία 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 ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:**

- 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 ευαίσθητοποιημένος ο ασθενής και που του προκαλούν τα συμπτώματα.
- **Φαρμακευτική αγωγή μέσω:**
  - αντιισταμινικών χάπιών.
  - 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:**

- 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 εντός του οικήματος.
- Κατά την οδήγηση αυτοκινήτου, κλείσιμο των παραθύρων του αυτοκινήτου, 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 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 από το περιβάλλον.

## **ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗΣ ΡΙΝΙΤΙΔΑΣ:**

Ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε:

- Φρούτα και λαχανικά, ειδικά σε:
- 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 άνθεων.
- 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, 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 και μήλα. Μπρόκολο. Πράσινο τσάι, ευκάλυπτος, θυμάρι, 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) : γιαούρτι, κεφίρ, αριάνι, λάχανο τουρσί.
- Μέλι και γύρη μέλισσας (αντιφλεγμονώδης, αντιμυκητιακή και αντιμικροβιακή δράση)
  - Λήψη άφθονου νερού.
- Ελάττωση της συγκέντρωσης σκόνης, παρατίθενται ακολούθως σχετικές οδηγίες:

<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ (ΑΚΑΡΕΑ):</b>	
ΟΙΚΙΑΚΑ ΧΑΛΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αν γίνεται, μην τοποθετείτε χαλιά στα πατώματα ή αλλιώς χρησιμοποιείτε μικρά χαλιά που εύκολα μπορείτε να τα καθαρίσετε τινάζοντας τα, συχνά.</li> <li>➤ Αν χρησιμοποιείτε μεγάλα χαλιά, καθαρίστε τα με την ηλεκτρική σκούπα δύο φορές την εβδομάδα, χρησιμοποιώντας ειδικά φίλτρα καθαρισμού.</li> </ul>
ΕΠΙΠΛΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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.)</li> </ul>
ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Μην χρησιμοποιείτε μαξιλάρια γεμισμένα με πούπουλα, μάλλινες κουβέρτες και μάλλινα ρούχα,</li> <li>➤ αντικαταστήστε τα με βαμβακερά ή συνθετικά υλικά.</li> <li>➤ Χρησιμοποιήστε στα μαξιλάρια και στα στρώματα ειδικά-μη διαπερατά από τα ακάρεα της οικιακής σκόνης καλύμματα.</li> </ul>
ΚΛΙΝΟΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Πλύνετε συχνότερα τα κλινοσκεπάσματα, τις κουβέρτες, τα παπλώματα, κ.τ.λ., στους 60 °C.</li> </ul>
ΛΟΥΤΡΙΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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"> <li>- αφού τα πλύνετε στο 30° C και αφότου στεγνώσουν, -</li> <li>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.</li> </ul> </li> </ul>
ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Πλένετε συχνά τα φίλτρα και</li> <li>➤ Αλλάζετε τακτικά τα φίλτρα στα συστήματα κλιματισμού.</li> </ul>
ΦΥΤΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Απομακρύνετε τα φυτά και τις γλάστρες που βρίσκονται μέσα στο σπίτι.</li> <li>➤ Τοποθετήστε τα φυτά σε εξωτερικό χώρο (αυλή, μπαλκόνι).</li> <li>➤ Κλείνετε τα παράθυρα, όταν φυσάει, για να μην εισέλθει στο σπίτι η γύρη τους.</li> </ul>
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Συνιστάται η απομάκρυνση των κατοικίδιων ζώων από το εσωτερικό του σπιτιού.</li> <li>➤ Αν δεν γίνεται να μείνουν τα κατοικίδια σας εκτός του εσωτερικού χώρου του σπιτιού, τότε περιορίστε τα εκτός των υπνοδωματίων απαραίτητως.</li> </ul>

➤ **ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ:**

- ✓ Καλό θα είναι να μένετε συνεχώς ενημερωμένοι σχετικά με:
  - την ποιότητα του αέρα
  - τις μετεωρολογικές προβλέψεις και
  - για το πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά. Επίσης να:
- ✓ Αποφύγετε τις ημέρες εκείνες κάθε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Μόνο σε έκτακτη ανάγκη βγείτε έξω.
- ✓ Ελαχιστοποιήστε τον χρόνο για τις μετακινήσεις σας και την παραμονή σας σε κάθε υπαίθριο χώρο.
- ✓ Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, ( οικία ή εσωτερικό χώρο εργασίας).
- ✓ Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως:
  - κάπνισμα,
  - χρήση ηλεκτρικής σκούπας,
  - μαγείρεμα με πετρογάζ.
- ✓ Μην αθλείστε σε εξωτερικούς χώρους, πάρα μόνο ήπια μέσα στο σπίτι, καλό θα ήταν να αποφεύγεται κάθε άσκηση εξολοκλήρου όμως τις ημέρες αυτές.
- ✓ Αποφύγετε κάθε έντονη σωματική εργασία.
- ✓ Σε κάθε έξοδο σας, φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) ώστε μειώσετε την εισπνοή σκόνης.
- ✓ Μείνετε ενυδατωμένοι – κάνετε συχνά ντουζ.