

6 Απριλίου 2023

Αλλεργική ρινίτιδα: Έξι τρόποι να την θέσετε υπό έλεγχο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι ένα ενοχλητικό σύνολο συμπτωμάτων που εμφανίζεται με την έλευση της άνοιξης και ταλαιπωρεί μεγάλο ποσοστό ανθρώπων - Δείτε πώς να την αντιμετωπίσετε



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ο ερχομός της άνοιξης προκαλεί δύο ειδών σκέψεις και συναισθήματα: Από τη μια, οι περισσότερες ώρες με ηλιακό φως και η ανθισμένη φύση τονώνουν τη διάθεση και προκαλούν χαρά. Από την άλλη, αυτή η εποχή φέρνει μαζί της μεγάλες ποσότητες γύρης, «ξυπνώντας» τον εφιάλτη των αλλεργικών. Για εκείνους, η άνοιξη ισοδυναμεί με φτέρνισμα, καταρροή και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα.

Υπολογίζεται ότι η αλλεργική ρινίτιδα επηρεάζει έως και το 42% των ανθρώπων, επιδρώντας αρνητικά στην ποιότητα ζωής και δυσκολεύοντας την καθημερινότητά τους, ιδιαίτερα τους ανοιξιάτικους και καλοκαιρινούς μήνες.

Τι φταίει

Όταν ένα άτομο με αλλεργική ρινίτιδα έρχεται σε επαφή με ένα αλλεργιογόνο, όπως η γύρη, το ανοσοποιητικό σύστημα το αναγνωρίζει λανθασμένα ως απειλή και παράγει ανοσοσφαιρίνη E (IgE), με στόχο να το εξουδετερώσει. Στη συνέχεια, τα αντισώματα ανοσοσφαιρίνης προσκολλώνται στα μαστοκύτταρα, που βρίσκονται στη μύτη, τα μάτια και τους πνεύμονες. Όταν το αλλεργιογόνο έρχεται σε επαφή με τα αντισώματα, πυροδοτεί την απελευθέρωση ισταμίνης και άλλων πρωτεϊνών, προκαλώντας φλεγμονή και συμπτώματα αλλεργικού πυρετού.

Μια σειρά παραγόντων επηρεάζει την ευαισθησία κάποιου στον αλλεργικό πυρετό. Τέτοιοι παράγοντες είναι:

Κληρονομικότητα

Γενετικοί παράγοντες διαμορφώνουν, σε κάποιο βαθμό, την ευαισθησία κάποιου στον αλλεργικό πυρετό. Αρκετά γονίδια, όπως εκείνα που εμπλέκονται στη ρύθμιση και απόκριση του ανοσοποιητικού, έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο. Σημαντικό ρόλο παίζει και η κληρονομικότητα, η οποία στην περίπτωση της αλλεργικής ρινίτιδας κυμαίνεται από 33% έως 91%. Εάν έχετε συγγενείς με αλλεργίες, είναι αρκετά πιθανό να υποφέρετε και εσείς από αλλεργική ρινίτιδα.

Λειτουργία ανοσοποιητικού

Το ανοσοποιητικό σύστημα ορισμένων ανθρώπων αντιδρά υπερβολικά στα αλλεργιογόνα. Παθήσεις όπως άλλες αλλεργίες, άσθμα, αλλεργική δερματίτιδα ή έκζεμα αυξάνουν τις πιθανότητες ανάπτυξης αλλεργικής ρινίτιδας.

Περιβάλλον

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση, ο καπνός του τσιγάρου και άλλα καθιστούν επίσης ένα άτομο πιο ευάλωτο στην αλλεργική ρινίτιδα. Σε αυτό μπορεί να συμβάλλει μια ενδεχόμενη βλάβη στις ρινικές οδούς και στο αναπνευστικό σύστημα, «ανοίγοντας τον δρόμο» στα αλλεργιογόνα να εισέλθουν στο σώμα. Ομοίως, η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, ιδιαίτερα στο πρώιμο στάδιο της ζωής, αυξάνει την επιρρέπεια στην αλλεργική ρινίτιδα στα μετέπειτα στάδια της ζωής.

Επιπροσθέτως, ορισμένοι άνθρωποι εκτίθενται σε αλλεργιογόνα συχνότερα ή πιο έντονα από άλλους, γεγονός που τους καθιστά πιο ευαίσθητους στην ανάπτυξη αλλεργιών.

Γιατί τα συμπτώματα είναι πιο έντονα σε συγκεκριμένες περιόδους του χρόνου;

Η ποσότητα της γύρης ή άλλων αλλεργιογόνων στον αέρα διαφέρει τόσο ανά έτος, όσο και ανά εποχή. Καιρικές συνθήκες, όπως η θερμοκρασία, η υγρασία και ο άνεμος επηρεάζουν την ποσότητα και την κατανομή της γύρης στον αέρα.

Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία, παρατηρείται ωστόσο συχνότερα σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες. Καθώς ένα άτομο μεγαλώνει, το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται λιγότερο αντιδραστικό στα αλλεργιογόνα, με

αποτέλεσμα να παρατηρείται μείωση των συμπτωμάτων της ρινίτιδας.

Η λειτουργία του ανοσοποιητικού αλλάζει, επίσης, με την πάροδο του χρόνου, επηρεάζοντας και την απόκριση στα αλλεργιογόνα. Παράγοντες του τρόπου ζωής όπως το άγχος, η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν, επίσης, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, άρα και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Για παράδειγμα, το στρες αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό, καθιστώντας τον οργανισμό πιο ευαίσθητο στα αλλεργιογόνα.

Τον δικό της ρόλο έχει και η κλιματική αλλαγή, μεταβάλλοντας την ποσότητα και τη σύνθεση της γύρης, καθώς και το χρόνο εκδήλωσής της στην ατμόσφαιρα. Η αύξηση της θερμοκρασίας και των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα αναγκάζουν ορισμένα φυτά να παράγουν περισσότερη γύρη και από πιο νωρίς. Το αποτέλεσμα; Η εποχή της γύρης ξεκινά νωρίτερα, διαρκεί περισσότερο και είναι εντονότερη.

Η αντιμετώπιση

Αποφύγετε την επαφή με τα αλλεργιογόνα: Μειώστε όσο το δυνατόν περισσότερο την επαφή σας με τους παράγοντες που πυροδοτούν την αλλεργία σας. Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους όταν τα επίπεδα γύρης είναι υψηλά και φορέστε προστατευτική μάσκα όταν βγαίνετε έξω.

Χρησιμοποιήστε φίλτρα αέρα: Η χρήση φίλτρων αέρα στους εσωτερικούς χώρους όπου κινείστε μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην απομάκρυνση των αλλεργιογόνων από τον αέρα.

Διατηρήστε τα παράθυρα κλειστά: Διατηρώντας κλειστά τα παράθυρα του σπιτιού σας, μειώνετε τις πιθανότητες να εισέλθουν τα αλλεργιογόνα στους εσωτερικούς χώρους όπου κυκλοφορείτε.

Πάρτε αντισταμινικά: Πρόκειται για φάρμακα που βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων, αναστέλλοντας τις επιδράσεις της ισταμίνης, η οποία απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια μιας αλλεργικής αντίδρασης.

Σκεφτείτε την ανοσοθεραπεία: Πρόκειται για εμβόλια απευαισθητοποίησης, μια μέθοδο που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων, απευαισθητοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα από συγκεκριμένα αλλεργιογόνα.

Διαχειριστείτε το άγχος: Το άγχος μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, γι' αυτό προσπαθήστε να το διαχειριστείτε με τεχνικές όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα ή οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής.

Τέλος, πριν αποφασίσετε να προχωρήσετε σε οποιαδήποτε θεραπεία ή

φαρμακευτική αγωγή, θα ήταν καλό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Πηγή: ygeiamou.gr