

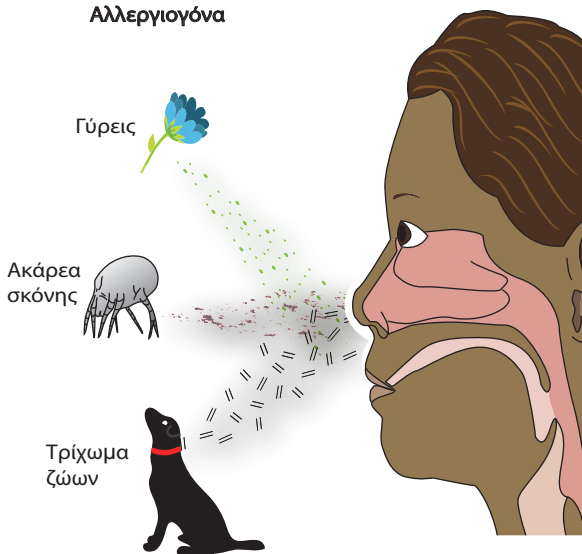
## Αλλεργική ρινίτιδα

### Τι είναι η αλλεργική ρινίτιδα;

Η αλλεργική ρινίτιδα είναι μια ασθένεια κατά την οποία το εσωτερικό της μύτης είναι πρησμένο και ερεθισμένο. Αυτό προκαλείται από αλλεργία στη γύρη δέντρων ή γρασιδιών ή ακάρεα σκόνης ή καμμιά φορά σε μύκητες. Στο εξωτερικό χρησιμοποιείται καμμιά φορά και ο όρος «πυρετός εκ χόρτου», αλλά δεν είναι ακριβής, διότι δεν παρουσιάζεται πυρετός, αλλά και δεν φταίει πάντα το χόρτο. Περίπου 10-15% των παιδιών 6-7 ετών και 20-30% των εφήβων και νεαρών ενηλίκων έχουν αλλεργική ρινίτιδα. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι από πολύ ήπια μέχρι πολύ βαριά.

### Ποιά είναι τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας;

#### Αλλεργιογόνα



#### Κλασσική μορφή:

- Μύτη που τρέχει
- Φτερνίσματα
- Φαγούρα στη μύτη και τα μάτια
- Κόκκινα μάτια την άνοιξη ή το καλοκαίρι

Τα συμπτώματα συνοδεύονται συνήθως από αλλεργία σε γύρη από δέντρα ή χόρτα, κυρίως την Άνοιξη, ή μερικές φορές σε γύρεις αγριόχορτων ή μύκητες. Αυτό είναι πολύ κοινό σε νεαρούς ενήλικες.

#### Επίμονη μορφή:

- Επίμονα συμπτώματα μπουκωμένης μύτης (και καμμιά φορά μύτης που τρέχει)
- Συνήθως με βήχα και ατονία

Τα αλλεργικά αίτια εδώ περιλαμβάνουν τα ακάρεα της σκόνης, τρίχωμα ζώων και μερικές φορές μύκητες.

### Πως κατατάσσονται τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας;

Τα συμπτώματα κατατάσσονται ως 'διαλλείποντα' αν εμφανίζονται λιγότερο από 4 ημέρες την εβδομάδα και διαρκούν λιγότερο από 4 εβδομάδες. Συμπτώματα που διαρκούν περισσότερο χαρακτηρίζονται ως 'επίμονα'.

### Τι άλλα προβλήματα μπορεί να προκαλέσει η αλλεργική ρινίτιδα;

Επιδράσεις της ρινίτιδας	Ήπια	Μέτρια-σοβαρή (ένα ή περισσότερα)
Προβλήματα ύπνου	✗	✓
Αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών πράξεων ή άσκησης	✗	✓
Αδυναμία επίδοσης στη δουλειά ή το σχολείο	✗	✓
Ενοχλητικά συμπτώματα	✗	✓

### Ποιά είναι η σχέση μεταξύ αλλεργικής ρινίτιδας και άσθματος;

Η αλλεργική ρινίτιδα και το άσθμα είναι πολύ συχνές αλλεργικές παθήσεις και πολλοί γιατροί θεωρούν ότι είναι και οι δύο μέρος μιας και μοναδικής νόσου των 'ενωμένων αεραγωγών'.

Η αλλεργική ρινίτιδα που δεν θεραπεύεται αυξάνει τη σοβαρότητα και τα συμπτώματα του άσθματος.

Ασθενείς με άσθμα και αλλεργική ρινίτιδα έχουν καλύτερο έλεγχο των συμπτωμάτων τους όταν θεραπεύονται και τα δύο νοσήματα.

## ► Ποια είναι τα εξωτερικά σημεία της αλλεργικής ρινίτιδας;



Τα δυο κύρια εξωτερικά σημεία είναι: 1. Οι αλλεργικοί κύκλοι κάτω από τα μάτια που φαίνονται στο κοριτσάκι στα αριστερά και 2. Ο αλλεργικός χαιρετισμός που φαίνεται παρακάτω όταν κάποιος τρίβει τη μύτη που τον τρώει.

## ► Πότε πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια;

Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να θεραπευτεί αποτελεσματικά, και για αυτό επισκευθείτε το γιατρό σας αν η ρινίτιδα σας ενοχλεί, ιδιαίτερα αν έχετε επίμονα ή μέτρια-σοβαρά συμπτώματα και σχετικά συμπτώματα άσθματος (βήχα, σφύριγμα στην αναπνοή ή σφίξιμο στο στήθος).

## ► Πως μπορεί να θεραπευτεί η αλλεργική ρινίτιδα;

- Αποφύγετε ερεθιστικά σαν το καπνό του τσιγάρου.
- Η αποφυγή των αλλεργιογόνων στο σπίτι είναι δυνατή μόνο στη περίπτωση αλλεργίας στα ακάρεα της σκόνης ή αλλεργίας σε ζώα. Η αποφυγή των ακάρεων είναι αποτελεσματική μόνο όταν παρθούν εντατικά μέτρα, περιλαμβανόμενων καλυμάτων στρώματος, μαξιλαριού και παπλώματος και επίσκεψη ειδικών κατ'οίκον. Τα καλύματα των κρεβατιών δεν είναι αποτελεσματικά από μόνα τους. Η αλλεργία στα ζώα αντιμετωπίζεται μόνο με την απομάκρυνση του ζώου, που μπορεί να είναι δύσκολη απόφαση. Μπορεί να μην είναι δυνατό να αποφύγετε το αλλεργιογόνο όταν επισκέπτεστε άλλα μέρη.

### • Φαρμακευτική θεραπεία

#### ► Ήπια ή διαλλείποντα συμπτώματα:

Αντιισταμινικά χάπια ή σιρόπι (μη κατασταλτικά αντιισταμινικά προτιμώνται γιατί δεν προκαλούν υπνηλία πχ λοραταδίνη η σετιριζίνη). Ανακουφίζουν τα συμπτώματα της ρινίτιδας (ιδιαίτερα τα φτερνίσματα και τη καταρροή) αλλά είναι λιγότερο αποτελεσματικά στο μούκωμα

► Μέτρια πορος σοβαρά ή επίμονα συμπτώματα: σπρει ρινικού στεροειδούς (πχ βουδεσονίδη, μομεταζόνη, φλουτικαζόνη). Τα ρινικά στεροειδή είναι πιο αποτελεσματικά από τα αντιισταμινικά. Πρέπει να λαμβάνονται τακτικά για να προλαμβάνουν τα συμπτώματα.

► Τα χάπια μοντελουκάστης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επιπλέον φάρμακο σε ενοχλητικές περιπτώσεις.

► Άλλα φάρμακα (όπως οι χρωμόνες) δεν είναι αποτελεσματικά.

- Αν η φαρμακευτική αγωγή δεν είναι επιτυχής, ζητήστε βοήθεια ειδικού αλλεργιολόγου, ΩΡΛ ή παιδίατρου. Σε σοβαρές περιπτώσεις, η ειδική ανοσοθεραπεία (αλλεργική θεραπεία) μπορεί να προστεθεί. Αυτή είναι αποτελεσματική στις περισσότερες περιπτώσεις.

## ► Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

European Lung Foundation (ELF) -  
[www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

European Federation of Allergy and Airway Diseases  
Patients Association (EFA) - [www.efanet.org](http://www.efanet.org)



Αυτό το φυλλάδιο μεταφράστηκε από τον Καθ. Νικόλαο Παπαδόπουλο, μέλος του GA2LEN, Ευρωπαϊκό Δίκτυο Αριστείας Αλλεργίας και Άσθματος. Το GA2LEN είναι ένα ερευνητικό δίκτυο που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση



Το υλικό συντέθηκε με τη βοήθεια του ειδικού στην παιδιατρική αλλεργιολογία Paul Brand

Το παρακάτω άρθρο χρησιμοποιήθηκε για τη σύνθεση αυτού του φυλλαδίου:  
de Groot et al. Allergic rhinoconjunctivitis in children. British Medical Journal 2007; volume 335: pages 985-988.