

ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Οι αλλεργικές αντιδράσεις είναι υπερβολικές ή ανεπιθύμητες ανοσολογικές αντιδράσεις του οργανισμού σε ουσίες που κανονικά δεν προκαλούν βλάβη, όπως γύρη, σκόνη, τροφές ή φάρμακα. Οι αλλεργίες είναι συχνές και μπορούν να εμφανιστούν σε διάφορες μορφές, από ήπιες δερματικές αντιδράσεις έως σοβαρές καταστάσεις, όπως αναφυλαξία.

➤ Συμπτωματολογία

Τα συμπτώματα των αλλεργικών αντιδράσεων εξαρτώνται από την ουσία που προκαλεί την αντίδραση και την ένταση της αντίδρασης. Μερικά από τα πιο κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- **Δερματικά συμπτώματα:** Εξάνθημα, κνησμός, φαγούρα, κνίδωση (φουσκάλες).
- **Αναπνευστικά συμπτώματα:** Ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα, βήχας, δύσπνοια, βρογχόσπασμοι, άσθμα.
- **Γαστρεντερικά συμπτώματα:** Ναυτία, εμετός, διάρροια ή κοιλιακός πόνος (συχνά σε αλλεργίες τροφίμων).
- **Οφθαλμικά συμπτώματα:** Ερυθρότητα, ερεθισμός, κνησμός ή δακρύρροια.
- **Σοβαρές αντιδράσεις:** Αναφυλαξία, η οποία προκαλεί πτώση της πίεσης του αίματος, οιδήματα (ιδίως στο λαιμό), δύσπνοια και μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα.

➤ Αιτιολογία

Οι αλλεργικές αντιδράσεις προκύπτουν λόγω υπερδραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, το οποίο αναγνωρίζει συγκεκριμένες ουσίες ως επικίνδυνες και απαντά υπερβολικά σε αυτές. Οι κυριότεροι αλλεργιογόνοι παράγοντες περιλαμβάνουν:

- **Γύρη:** Από φυτά, δέντρα ή χόρτα.
- **Σκόνη και ακάρεα σκόνης.**
- **Τρόφιμα:** Γάλα, αυγά, ξηροί καρποί, ψάρια, θαλασσινά, σόγια, σιτηρά.
- **Φάρμακα:** Αντιβιοτικά (π.χ. πενικιλίνη), αναλγητικά, τοπικά αναισθητικά.

- **Ζώα:** Ξεσκόνισμα, τρίχες ζώων (γάτες, σκύλοι), σάλιο ζώων.
- **Δηλητήρια:** Από τσιμπήματα εντόμων (όπως μέλισσες ή σφήκες).

Η αντίδραση ξεκινά όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει αυτά τα αλλεργιογόνα ως επικίνδυνα, παράγοντας αντισώματα (IgE). Αυτά τα αντισώματα προσδένονται σε συγκεκριμένα κύτταρα του σώματος (ιστιοκύτταρα), προκαλώντας την απελευθέρωση χημικών ουσιών όπως η ισταμίνη, η οποία είναι υπεύθυνη για τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της αλλεργίας.

➤ Αντιμετώπιση των αλλεργικών αντιδράσεων

Η αντιμετώπιση των αλλεργικών αντιδράσεων εξαρτάται από τη σοβαρότητα και τον τύπο της αντίδρασης. Οι κύριες μέθοδοι περιλαμβάνουν:

α. Συντηρητική (φαρμακευτική) αντιμετώπιση:

- **Αντιισταμινικά:** Χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση από τα ήπια συμπτώματα αλλεργιών, όπως φτέρνισμα, ρινική συμφόρηση και κνησμό.
- **Κορτικοστεροειδή:** Αντιφλεγμονώδη φάρμακα, είτε σε μορφή ρινικών σπρέι είτε από το στόμα, για τη μείωση της φλεγμονής και των σοβαρών συμπτωμάτων.
- **Βρογχοδιασταλτικά:** Χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση από την δύσπνοια σε περιπτώσεις αλλεργικού άσθματος.
- **Αδρεναλίνη:** Σε περιπτώσεις αναφυλαξίας, η ένεση αδρεναλίνης είναι ζωτικής σημασίας για την άμεση θεραπεία της αντίδρασης.

β. Μη συντηρητική (ανοσολογική) αντιμετώπιση:

- **Ανοσοθεραπεία (αλλεργιοθεραπεία):** Η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει την εισαγωγή σταδιακά αυξανόμενων ποσοτήτων του αλλεργιογόνου στον οργανισμό για να προκληθεί ανοχή. Χρησιμοποιείται κυρίως για αλλεργίες σε γύρη, ακάρεα και ορισμένα τρόφιμα.

γ. Φυσιοθεραπευτική αντιμετώπιση:

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη για την ανακούφιση από κάποια συμπτώματα ή την αποκατάσταση, αλλά δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη φαρμακευτική αγωγή. Περιλαμβάνει:

- **Αναπνευστικές ασκήσεις:** Για άτομα με αλλεργικό άσθμα, η φυσικοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις αναπνοής για τη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας.
- **Ασκήσεις ενδυνάμωσης:** Η ενδυνάμωση του αναπνευστικού συστήματος μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση των αλλεργικών συμπτωμάτων.
- **Θερμοθεραπεία ή κρυοθεραπεία:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από τοπικές φλεγμονές και πόνους που προκαλούνται από αλλεργικές αντιδράσεις.

Συμπερασματικά

Οι αλλεργικές αντιδράσεις ποικίλλουν σε ένταση και μορφή, και η κατάλληλη διάγνωση και θεραπεία είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπισή τους. Η φαρμακευτική αγωγή παραμένει η πιο συνηθισμένη μέθοδος, ενώ για κάποια άτομα η ανοσοθεραπεία και η φυσικοθεραπεία προσφέρουν επιπλέον υποστήριξη στην καθημερινή διαχείριση των συμπτωμάτων.

Πιο συχνές αλλεργικές αντιδράσεις

Αλλεργική Ρινίτιδα

- **Αιτιολογία:** Έκθεση σε γύρη, σκόνη, ακάρεα, τρίχωμα ζώων.
- **Συμπτωματολογία:** Ρινική συμφόρηση, καταρροή, φτέρνισμα, κνησμός στα μάτια, δακρύρροια.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Αντιισταμινικά, αποσυμφορητικά, κορτικοστεροειδή ρινικά σπρέι.
 - **Μη συντηρητική:** Ανοσοθεραπεία (απευαισθητοποίηση μέσω σταδιακής έκθεσης σε αλλεργιογόνα).
 - **Φυσικοθεραπευτική:** Εκπνευστικές ασκήσεις για βελτίωση της αναπνοής.

Κνίδωση (Οξεία ή Χρόνια)

- **Αιτιολογία:** Τρόφιμα (π.χ. ξηροί καρποί, οστρακοειδή), φάρμακα, τσιμπήματα εντόμων, λοιμώξεις, φυσικοί παράγοντες (κρύο, ζέστη, πίεση).
- **Συμπτωματολογία:** Εξανθήματα στο δέρμα (πομποί), έντονος κνησμός, πιθανή διόγκωση περιοχών (αγγειοοίδημα).
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Αντιισταμινικά, κορτικοστεροειδή (σε σοβαρές περιπτώσεις), αποφυγή των ερεθισμάτων.
 - **Μη συντηρητική:** Χορήγηση ανοσοτροποποιητικών φαρμάκων για χρόνια κνίδωση (π.χ. ομαλιζουμάμπη).
 - **Φυσιοθεραπευτική:** Εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων για άμεση ανακούφιση.

Ατοπική Δερματίτιδα (Εκζεμα)

- **Αιτιολογία:** Γενετική προδιάθεση, αλλεργιογόνα στο περιβάλλον, στρες.
- **Συμπτωματολογία:** Ξηρότητα, ερυθρότητα, κνησμός, ρωγμές ή εφελκίδες στο δέρμα.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Τοπικά κορτικοστεροειδή, ενυδατικές κρέμες, αντιισταμινικά.
 - **Μη συντηρητική:** Βιολογικές θεραπείες για σοβαρές περιπτώσεις (π.χ. ντουπιλουμάμπη).
 - **Φυσιοθεραπευτική:** Λουτροθεραπείες και φυσικές τεχνικές για βελτίωση του φραγμού του δέρματος.

Τροφικές Αλλεργίες

- **Αιτιολογία:** Κατανάλωση αλλεργιογόνων τροφών (π.χ. γαλακτοκομικά, αυγά, φιστίκια, οστρακοειδή).
- **Συμπτωματολογία:** Κοιλιακός πόνος, διάρροια, εμετός, δερματικά εξανθήματα, σε σοβαρές περιπτώσεις αναφυλαξία.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Αντιισταμινικά, αποφυγή αλλεργιογόνων τροφών.

- **Μη συντηρητική:** Χρήση επινεφρίνης σε σοβαρές αντιδράσεις (π.χ. αναφυλαξία).
- **Φυσικοθεραπευτική:** Δεν ενδείκνυται για αυτές τις περιπτώσεις.

Φαρμακευτικές Αλλεργίες

- **Αιτιολογία:** Αντίδραση σε φάρμακα όπως αντιβιοτικά (π.χ. πενικιλίνη), μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (NSAIDs).
- **Συμπτωματολογία:** Εξανθήματα, αγγειοοίδημα, αναφυλαξία.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Αντιισταμινικά, κορτικοστεροειδή.
 - **Μη συντηρητική:** Επείγουσα χορήγηση επινεφρίνης και νοσηλεία.
 - **Φυσικοθεραπευτική:** Αποκατάσταση της κινητικότητας σε περιπτώσεις σοβαρών επιπλοκών (π.χ. σύνδρομο Stevens-Johnson).

Αναφυλαξία

- **Αιτιολογία:** Τρόφιμα, φάρμακα, τσιμπήματα εντόμων.
- **Συμπτωματολογία:** Ταχυκαρδία, δύσπνοια, πτώση πίεσης, αγγειοοίδημα, απώλεια συνείδησης.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**
 - **Συντηρητική:** Επείγουσα χορήγηση επινεφρίνης, οξυγονοθεραπεία, αντιισταμινικά και κορτικοστεροειδή.
 - **Μη συντηρητική:** Νοσηλεία, ενδοφλέβια υγρά, αναζωογόνηση (αν χρειαστεί).
 - **Φυσικοθεραπευτική:** Μετά την οξεία φάση, ασκήσεις αναπνοής για βελτίωση της πνευμονικής λειτουργίας.

Αλλεργικό Άσθμα

- **Αιτιολογία:** Έκθεση σε αλλεργιογόνα, π.χ. γύρη, σκόνη, ακάρεα.
- **Συμπτωματολογία:** Δύσπνοια, βήχας, συριγμός, αίσθημα σφιξίματος στο στήθος.
- **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**

- **Συντηρητική:** Εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά, κορτικοστεροειδή, αντισταμινικά.
- **Μη συντηρητική:** Ανοσοθεραπεία, χρήση βιολογικών φαρμάκων (π.χ. μονοκλωνικά αντισώματα).
- **Φυσικοθεραπευτική:** Αναπνευστικές ασκήσεις, διαφραγματική αναπνοή, αποκατάσταση αντοχής.

Οι παραπάνω θεραπείες στοχεύουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων, την αποφυγή των αλλεργιογόνων και την ανοσολογική σταθεροποίηση του οργανισμού. Συνδυάζονται συχνά με εκπαιδευτικά προγράμματα για τους ασθενείς, ώστε να διαχειρίζονται καλύτερα την πάθησή τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Johnson, J., Malinovschi, A., Alving, K., Lidholm, J., Borres, M. P., & Nordvall, L. (2014). Ten-year review reveals changing trends and severity of allergic reactions to nuts and other foods. *Acta Paediatrica*, *103*(8), 862–867. <https://doi.org/10.1111/apa.12687>
- Kay, A. B. (2001). Allergy and Allergic Diseases. *New England Journal of Medicine*, *344*(1), 30–37. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440106>
- Khan, D. A., & Solensky, R. (2010). Drug allergy. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, *125*(2, Supplement 2), S126-S137.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2009.10.028>