



Αλλεργία — Μη Φαρμακευτική Αντιμετώπιση

Πρακτικές οδηγίες για την καθημερινότητα

Τι είναι η αλλεργία;

Η αλλεργία είναι μια **υπερβολική αντίδραση του ανοσοποιητικού** σε ουσίες που συνήθως είναι αβλαβείς (αλλεργιογόνα). Τα πιο συχνά είναι γύρη, ακάρεα, τρόφιμα, ζώα και μούχλα. Η **αποφυγή του αλλεργιογόνου** είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης.

Κοινά αλλεργιογόνα & συμπτώματα

Εποχική (γύρη)	Κατοικία (ακάρεα, μούχλα)	Ζώα & τρόφιμα
Συμπτώματα: <ul style="list-style-type: none">Ρινίτιδα / φτέρνισμαΚνησμός ματιώνΒουλωμένη / τρεχούμενη μύτηΆσθμα (σε σοβαρές περ.)	Συμπτώματα: <ul style="list-style-type: none">Χρόνια καταρροήΦτέρνισμα το πρωίΚνησμός δέρματοςΕκζεμα / κνίδωση	Συμπτώματα: <ul style="list-style-type: none">Εξάνθημα / κνίδωσηΟίδημα χειλιών/γλώσσαςΓαστρεντερικά (ναυτία)Δύσπνοια (σπάνια)

Πώς να μειώσετε την έκθεση στα αλλεργιογόνα

Για αλλεργία στη γύρη	Για αλλεργία στο σπίτι
<ul style="list-style-type: none">Παρακολουθείτε τα επίπεδα γύρης (meteo.gr)Κλείνετε παράθυρα τις μεσημεριανές ώρεςΒγαίνετε έξω μετά τη βροχή (γύρη πέφτει)Φοράτε γυαλιά ηλίου έξωΜη στεγνώνετε ρούχα έξω την άνοιξηΚάνετε ντους όταν επιστρέψετε σπίτιΧρησιμοποιείτε HEPA φίλτρο στο σπίτι	<ul style="list-style-type: none">Αντιακαρεακά σεντόνια & μαξιλαροθήκεςΠλένετε κλινοσκεπάσματα στους 60°C εβδομαδιαίωςΑποφύγετε μοκέτες & βαριές κουρτίνεςΣκουπίζετε με υγρό πανί (όχι σκούπα)Υγρασία χώρου <50% (αποτρέπει ακάρεα)Τακτικός αερισμός χώρωνΑποφύγετε αρωματικά κεριά & spray

Για αλλεργία σε ζώα	Για αλλεργία σε τρόφιμα
<ul style="list-style-type: none">Τα κατοικίδια εκτός υπνοδωματίουΠλένετε χέρια μετά την επαφήHEPA φίλτρο & τακτικό καθαρισμαΣκεφτείτε να μην έχετε κατοικίδιο	<ul style="list-style-type: none">Διαβάζετε πάντα τις ετικέτες τροφίμωνΕνημερώνετε εστιατόρια για αλλεργίαΦέρτε μαζί σας ασφαλές σνακ εκτός σπιτιούΑποφύγετε cross-contamination στην κουζίνα

Γενικές συμβουλές ευεξίας

1	Ιδανίστε το ανοσοποιητικό σας Καλός ύπνος, ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες C και D, τακτική άσκηση
2	Αλλάξτε ρούχα όταν επιστρέψετε σπίτι Ειδικά την εποχή της γύρης — η γύρη κολλά στα ρούχα και τα μαλλιά
3	Πλύνετε τη μύτη με αλατούχο διάλυμα Ρινικές πλύσεις με φυσιολογικό ορό βοηθούν στην αποβολή αλλεργιογόνων

🚑 Άμεση ιατρική βοήθεια — Αναφυλαξία

- Ξαφνική δύσπνοια / συριγμός · Οίδημα γλώσσας / λαιμού
- Πτώση αρτηριακής πίεσης / λιποθυμία · Εκτεταμένη κνίδωση με δύσπνοια

Καλέστε αμέσως 166 (ΕΚΑΒ) — Αν έχετε EpiPen, χρησιμοποιήστε τον αμέσως