



## TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής  
Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

## Θερινές αλλεργίες

Οι σημαντικότερες και συχνότερες αλλεργικές παθήσεις του καλοκαιριού είναι οι αλλεργικές δερματοπάθειες που περιλαμβάνουν την ηλιακή κνίδωση, τις δερματίτιδες εξ επαφής, τις διάφορες αλλεργικές φωτοδερματίτιδες και τις αλλεργίες που οφείλονται στους νυγμούς διάφορων εντόμων, δηλαδή της μέλισσας, των σφηκών και των κουνουπιών, όπως και της θαλάσσιας μέδουσας, καθώς και τις τροφικές αλλεργίες και την κνίδωση εκ ψύχους.

Η ηλιακή κνίδωση είναι η εμφάνιση εξανθήματος με έντονο κνησμό στα σημεία του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο σε σύντομο χρόνο και διαρκεί για λίγες ώρες, εάν δε το εξάνθημα είναι πολύ εκτεταμένο, το άτομο πρέπει να λάβει αντιισταμινικά φάρμακα.

Οι δερματίτιδες εξ επαφής, οι οποίες συνήθως οφείλονται σε καλλυντικά του καλοκαιριού όπως αντηλιακά και tattoo παρουσιάζονται ως αλλεργικές δερματίτιδες σε ευαίσθητα άτομα, η αποφυγή τους δε και η χρήση τοπικών κορτικοειδών είναι, η σωστή αντιμετώπιση.

Οι φωτοδερματίτιδες οφείλονται σε πολλά αίτια, συχνότερα όμως ευθύνονται τα τοπικώς χρησιμοποιούμενα φάρμακα ή καλλυντικά και σπανιότερα φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα. Η αποφυγή, η χρήση αντηλιακής κρέμας και η χρήση τοπικών κορτικοειδών είναι οι ενδεδειγμένες λύσεις.

Οι αλλεργίες σε νυγμούς (τσιμπήματα) εντόμων που μπορεί να προκαλέσουν επικίνδυνες αντιδράσεις ανήκουν στην κατηγορία των υμενοπτερών, δηλαδή η μέλισσα και τα διάφορα είδη σφηκών. Τα υπόλοιπα έντομα όπως κουνούπια, σκνίπες, τσιμπούρια, κοριοί, αράχνες, είδη μύγας όπως ο τάβανος, προκαλούν συνήθως μόνο τοπική αντίδραση στο δέρμα.

Η αλλεργία στο δηλητήριο της μέλισσας και των σφηκών μπορεί να εμφανισθεί είτε με τοπική αντίδραση οπότε το τσίμπημα δεν είναι επικίνδυνο για τη ζωή του ατόμου, ενώ αποτελεί το πρώτο μήνυμα ότι υπάρχει ευαισθητοποίηση στο άτομο και θα πρέπει να επισκεφθεί αλλεργιολόγο, είτε με ήπια συστηματική αναφυλαξία σοβαρότερη από την τοπική ακόμα και με συστηματική αναφυλαξία (αλλεργικό shock).

Στα προδιατεθειμένα άτομα, κυρίως παιδιά με δερμογραφισμό ή και ατοπική δερματίτιδα, το τσίμπημα από ένα κουνούπι μπορεί να προκαλέσει πολύ μεγάλη τοπική αντίδραση με έντονη φαγούρα και πιθανότατα επιμόλυνση.

Προληπτικά πρακτικά μέτρα αποφυγής των νυγμών χρήσιμα για τους αλλεργικούς στα υμενόπτερα είναι:

- Φοράτε πάντοτε υποδήματα στην ύπαιθρο
- Μείνετε μακριά από σάπια φρούτα, κάδους απορριμμάτων με ανθισμένα λουλούδια
- Αποφύγετε χρήση λακ και αρωματικών αντηλιακών λαδιών και κηπουρικές εργασίες αλλά μόνο με γάντια, καπέλο και

μακριά ρούχα

- Αποφύγετε χαλαρά ενδύματα με έντονα χρώματα και σχέδια, συνιστώμενα δε χρώματα είναι το λευκό, το πράσινο και το ανοιχτό καφέ

- Έχετε πάντα το κουτί πρώτων βοηθειών μαζί σας

Σε θερμό και υγρό περιβάλλον τα έντομα είναι ιδιαίτερα επιθετικά και ιδιαίτερα αργά το απόγευμα. Η σωστή αντιμετώπιση είναι το άμεσο πλύσιμο της περιοχής με νερό και σαπούνι, η εφαρμογή κρύας κομπρέσας για την ανακούφιση και την πρόληψη άλγους και οιδήματος και κατόπιν η τοπική επάλειψη με κορτιζονούχα αλοιφή. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, συνιστάται λήψη αντιισταμινικού (από το στόμα). Μην ξύνετε τα σημεία των τσιμπημάτων, γιατί θα προκληθούν μικροελκώσεις που μπορεί να επιμολυνθούν. Σε περίπτωση εμφάνισης πυρετού ύστερα από το τσίμπημα ή παρουσίαση σημεία νευρολογικής συμπτωματολογίας (σύγχυση, πονοκέφαλος, λήθαργος), εμετού, ναυτίας, μυαλγιών, ευαισθησίας στο φως ή διόγκωσης αδένων, να επικοινωνήσετε με τον Ιατρό σας.

Οι τροφικές αλλεργίες το καλοκαίρι συχνότερα εμφανίζονται μετά από βρώση θαλασσινών, όπως ψάρια, γαρίδες, καραβίδες, καθώς και φρούτων όπως το ροδάκινο, το ακτινίδιο, το σταφύλι κ.ά. Οι τροφές μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις διαφορετικής βαρύτητας, όπως απλή φαγούρα στο στόμα και χείλη μέχρι και συστηματικές αντιδράσεις (αναφυλαξία - αλλεργικό shock), γι' αυτό άτομα με γνωστή τροφική αλλεργία πρέπει να έχουν πάντα μαζί τους αυτοεπιεμένη (αυτόματη ένεση -στυλό) αδρεναλίνη.

Η κνίδωση εκ ψύχους είναι η τρίτη σε συχνότητα μορφή φυσικής κνίδωσης, αφού αφορά περίπου το 15% όλων των φυσικών κνιδώσεων, που προκαλείται από την ελάττωση της θερμοκρασίας του δέρματος κατά την επαφή του με ψυχρό ερέθισμα, όπως κρύος αέρας, κρύο νερό, κρύο αντικείμενο ή βουτιά σε κρύα θάλασσα.

Μπορεί να προκληθεί ακόμη και αναφυλακτική αντίδραση (αλλεργικό shock) για το λόγο αυτό πρέπει τα πρώτα μπάνια να είναι σε ζεστά νερά, μικρής διάρκειας και με την πρώτη εμφάνιση κνησμού ή εξανθήματος να εξέλθουμε από το νερό και να έχουμε πάντα μαζί μας φάρμακα άμεσης ανάγκης και προληπτικά φάρμακα.

Απολαύστε τις μοναδικές εμπειρίες της επαφής με την φύση, η οποία είναι απαραίτητη μετά την ψυχική κόπωση από την πανδημία Covid και την ψηφιακή κόπωση από τα σύγχρονα ψηφιακά μέσα στο υπέροχο και μοναδικό βιοκλίμα της Ελλάδας πάντα όμως με μέτρο για να αποφύγετε τις παρενέργειες των αρνητικών περιβαλλοντικών παραγόντων.