

CLASS Junior

ΜΑΪΟΣ 2007

ΝΟΝΗ
ΔΟΥΝΙΑ
«ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΚΑΙ
ΠΟΛΥ COOL»

ΠΑΜΕ
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ;
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΗΣΥΧΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
& ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ
ΠΑΙΔΙΑ

ΤΑ ΝΕΑ
ΔΟΥΛΟΥΔΙΑΣΤΑ
ΣΥΝΟΛΑ,
COLLECTIONS
ΓΙΑ SUPER
ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ

«ΜΑΜΑ, ΗΤΑΝ
ΤΟΣΟ ΩΡΑΙΑ!»
ΠΩΣ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ
ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΡΤΙ

ΟΣΑ ΦΕΡΝΕΙ
Η ΑΝΟΙΞΗ
ΑΛΛΕΡΓΙΑ;
DON'T PANIC

ΜΟΔΑ
flower
CHILD

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΤΑ 5 ΛΑΘΗ
ΠΟΥ ΔΕΝ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΚΑΝΕΙΣ

ΑΥΤΟΝΟΜΟ
ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ 2€





Όσα φέρνει η Άνοιξη

ΤΗΣ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ

**ΟΙ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ
ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ
ΕΙΝΑΙ ΠΡΟ ΤΩΝ
ΠΥΛΩΝ, ΜΑΜΑΔΕΣ,
ΣΤΙΣ ΕΠΑΛΞΕΙΣ!**

Α

ρχικά, ήταν ένα απλό φτέρνισμα. Στη συνέχεια, ένας μόνιμος βήχας που

έμοιαζε με σφύριγμα τρένου μέσα στη νύχτα (γεγονός που σε οδηγούσε κάθε πέντε λεπτά στο κρεβάτι του). Το τελευταίο σύμπτωμα είναι μια συνεχής

καταρροή που δεν σταματάει αν δεν εξαντληθούν δύο πακέτα χαρτομάντιλα. Καλωσήρθες στο ζλαμπ των μαμάδων-που-ετοιμάζονται-κάθε-άνοιξη-για-την-αλλεργική-επίθεση! «Μέχρι πρόσφατα», εξηγεί η κ. Καλλιόπη Κόντου-Φίλη, αλλεργιολόγος, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας, «η περίοδος συναγεμού ξεκινούσε από τις αρχές Μαρτίου. Φέτος, όμως, η άνοιξη ξεκίνησε σχεδόν από το Δεκέμβριο με αποτέλεσμα να συζητάμε πια για μια ετήσια κατανομή των συμπτωμάτων».

Αλλεργίες αναπνευστικού τύπου

Πώς θα τις καταλάβεις: Στη συγκεκριμένη κατηγορία ανήκει μια μεγάλη γκάμα παθήσεων, από την αλλεργική ρινίτιδα που είναι χαρακτηριστική της εποχής (φτερνίσματα, εξανθήματα, φαγούρα στον ουρανίσκο, καταρροή, βουλωμένη μύτη που οδηγεί σε αυτίτιδες) μέχρι το άσθμα που έχει γενετικό καθορισμό και εμφανίζεται με γνωστά συμπτώματα (σφυριχτή αναπνοή, μεταμεσονύχτιες κρίσεις με δυσκολία στην αναπνοή, λαχάνιασμα στις σιάλες και έξαρση του βήχα ακόμα και με το γέλιο). **Χαρακτηριστικό σύμπτωμα,** ο «αλλεργικός καιρειασμός»: Το παιδί πιέζει την άκρη της μύτης του από τη φαγούρα.

Πώς θα τις προλάβεις: Ο χρυσός κανόνας είναι η αποφυγή των αλλεργιογόνων παραγόντων. Αυτό σημαίνει ότι καλό είναι να μην τρέχεις στα λιβάδια στις περιόδους ανθοφορίας και να αποφεύγεις τις γνωστές αιτίες που διευκολύνουν την έξαρση των συμπτωμάτων μέσα στο σπίτι: τοιγάρο, σκόνη, υγρασία, μούχλα, μοκέτες, μπογιές και χιλιάδες αρκουδάκια μέσα στο υπνοδωμάτιο! Σε κάθε περίπτωση όμως η αλλεργική προδιάθεση δεν ελέγχεται απόλυτα, οπότε πάρε προφυλάξεις.

Αν έχεις εντοπίσει συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου, τα αντιαλλεργικά εμβόλια με τη διαδικασία της απευαισθητοποίησης βοηθούν.

Πώς θα τις αντιμετωπίσεις: Με μια στενή σχέση με τον αλλεργιολόγο! Θα προτείνει, π.χ., την προληπτική χρήση αντιισταμινικών χαπιών για να ενισχύσει την άμυνα. Επίσης με ένα οργανωμένο αντιαλλεργικό φαρμακείο με αντιισταμινικά χάπια και εισπνεόμενα για την περίπτωση του άσθματος.

Tips για τη δύσκολη ώρα της κρίσης:

- Μην χάνεις χρόνο. Δώσε αμέσως στο παιδί το αντιισταμινικό και τα εισπνεόμενα που έχει συστήσει ο γιατρός και παρακολούθησε τα συμπτώματα.

- Απομάκρυνέ το αμέσως από την περιοχή όπου υπάρχουν τα αλλεργιογόνα. Βάλ' το να ξεπλύνει στο κρεβάτι του με αρκετά μαξιλάρια κάτω από το κεφάλι του, δώσ' του να πει νερό σε σταθερές δόσεις και άφησέ το να βρει τη θέση που το διευκολύνει περισσότερο.

Αλλεργίες δερματικού τύπου

Πώς θα τις καταλάβεις: Εύκολο, τουλάχιστον όσο αφορά τα αλλεργικά εξανθήματα της άνοιξης. Στην κατηγορία όμως αυτή ανήκει και η αποικιακή δερματίτιδα (το γνωστό έκζεμα), που εμφανίζει εξάρσεις συχνά ανεξάρτητες από την αλλεργική περίοδο. Συνήθως τα συμπτώματα είναι κοκκινίλες που συνοδεύονται από φαγούρα και πρήξιμο, αλλά μπορεί να δεις και ξηροδερμίες και φλύκταινες (εξανθήματα με πύον) σε διάφορα σημεία.

Πώς θα τις προλάβεις: Στις απλές περιπτώσεις αρκεί να απομακρύνεις το παιδί από τους αλλεργικούς παράγοντες (βλ. φύλλα δέντρων, κάμπετε, συγκεκριμένα φρούτα, απορροπαντικά, καθαριστικά). Στην περίπτωση όμως του εκζέματος είναι δύσκολος ο εντοπισμός, αφού μπορεί να είναι από το απλό σαπούνι του πλυσίματος μέχρι το πλακρολόγιο του υπολογιστή (εξαιτίας της συχνής τριβής).

Πώς θα τις αντιμετωπίσεις: Με κορτιζονούχες αντιισταμινικές κρέμες οι οποίες απορροφούν αυτόματα το μυροοίδημα που δημιουργείται στο δέρμα. Εκτός όμως από αυτές που θα σου συστήσει ο γιατρός, καλό είναι να έχεις πάντα

μια ενισχυμένη ενυδατική κρέμα, αφού η συνεχής φαγούρα προκαλεί έντονους ερεθισμούς. Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι απαραίτητη και η χρήση αντιισταμινικών χαπιών αλλά και εισπνεόμενων, ειδικά αν υπάρχει συνδυασμένο μοττέλο δερματικής και αναπνευστικής αλλεργίας.

Tips που θα σε βγάλουν από τη δύσκολη ώρα:

- Χορήγηση απόματα την αντιισταμινική κρέμα και παρατήρησε τα συμπτώματα. Αν το πρήξιμο και η φαγούρα είναι σε ζωτικά σημεία (στόμα ή μάτια) μετά από τσίμπημα (βλ. μέλισσα), μίλησε άμεσα με το γιατρό για τη χορήγηση και αντιισταμινικού χαπιού. (Μπορεί να χρειαστεί και η μεταφορά σε νοσοκομείο).

- Πλύνε καλά την περιοχή με σέτο νερό (χωρίς σαπούνι ή άλλα καθαριστικά) και στέγνωσε με το ελαφρύ πρόγραμμα ενός σεσουάρ. Απόφυγε οποιαδήποτε επαφή ή τρίψιμο.

Αλλεργίες διατροφικού τύπου

Πώς θα τις καταλάβεις: Θεωρούνται πιο πολύπλοκες γιατί η ευαισθητοποίηση στον αλλεργικό παράγοντα γίνεται αργά και η έξαρση είναι απρόβλεπτη. Πολλά παιδιά έχουν ήδη ένα ιστορικό από τη βρεφική ηλικία (κυρίως με αλλεργίες στο γάλα). Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι πρήξιμο στο πρόσωπο, καταρροή, εμετοί, διάρροιας, πόνος στο στήθος.

Πώς θα τις προλάβεις: Αν έχεις εντοπίσει τον αλλεργικό παράγοντα, είναι σχετικά εύκολο να τον αποφύγεις (καλό είναι να διαβάσεις και τα ψιλά γράμματα στις συσκευασίες γιατί πολλές φορές μπορεί να υπάρχουν ίχνη ή συνδυασμοί ουσιών που είναι αρκετοί για να δημιουργήσουν το πρόβλημα). Θα πρέπει όμως να είσαι

Καλό είναι να διαβάζεις και τα ψιλά γράμματα στις συσκευασίες

προσεκτική με όλη τη γνωστή ομάδα αλλεργικών τροφών: γάλα, αβγά, ξηροί καρποί και συγκεκριμένα φρούτα.

Πώς θα τις αντιμετωπίσεις: Με την αποφυγή! Αν είναι αδύνατο, θα ακολουθήσεις προσεκτικά τις οδηγίες του γιατρού που ίσως προτείνει

τη χορήγηση αντιισταμινικών.

Tips που θα σε βγάλουν από τη δύσκολη ώρα:

- Παρακολούθησε με μεθοδικότητα την ένταση των αντιδράσεων. Αν δεις ότι τα προβλήματα επιδεινώνονται και εκτός από τη φαγούρα και τις κοκκινίλες εμφανίζεται και εκτεταμένο πρήξιμο, οδήγησε το παιδί στο νοσοκομείο.

Τα 3 πράγματα που πρέπει να ξέρεις για το άσθμα

1. Μην αλλάξεις τη φαρμακευτική αγωγή χωρίς να ενημερώσεις το γιατρό. Πολλές φορές το άσθμα σε παραπλανά και εκεί που νομίζεις ότι τελείωσε, μετά από μια περίοδο ύφεσης επανέρχεται.

2. Μη διακόπτεις τη θεραπεία ξεκινώντας μια ομοιοπαθητική αγωγή. Ακόμα και αν έχεις θετική πρόγνωση, το πρώτο διάστημα είναι απαραίτητη η χορήγηση φαρμάκων γιατί μπορεί να υπάρχει έξαρση.

3. Διάλεξε το πιο εύκολο σχήμα φαρμάκων. Συζήτησε με το γιατρό σου για την επιλογή συνδυαστικών ουσιών που δεν χρειάζονται συντονισμό αναπνοής και λήψης που δυσκολεύει τα παιδιά.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα...

Μπες στην ηλεκτρονική διεύθυνση της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας, www.allergy.org.gr όπου θα βρεις και όλα τα στοιχεία για την Πανελλήνια Ένωση Αλλεργιολόγων. Σημαντικές πληροφορίες έχει επίσης η Αμερικανική Ακαδημία Αλλεργίας, Άσθματος και Ανοσολογίας, www.aaaai.org. ✕