

Αλλεργικό Στοπ

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΤΟ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΟΚ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΟΥ, ΚΑΝΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ



ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ η επιδερμίδα σου σε καίει, νιώθεις φαγούρα, κοκκινίζει ή, σε πιο δύσκολες περιπτώσεις, εμφανίζει οίδημα, απολεπίζεται ή παρουσιάζει μικρές φυσαλίδες με υγρό. Νιώθεις ανυπόφορα. Συνήθως η αντίδρασή σου είναι άμεση: ξεπλένεις το πρόσωπό σου με άφθονο νερό. Τότε είναι που οι αντιδράσεις γίνονται πιο έντονες.

Τι συμβαίνει; «Αυτές οι εκδηλώσεις οφείλονται σε αλλεργική δερματίτιδα» τονίζει η δερματολόγος Ασπα Ζαχαρή και συνεχίζει: «Πρόκειται για μία κατηγορία φλεγμονωδών αντιδράσεων, που χωρίζονται σε ενδογενείς και εξωγενείς». Η ενδογενής ή ατοπική δερματίτιδα μπορεί να συνοδεύεται κι από άλλα νοσήματα, όπως αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργική βρογχίτιδα αλλά και άσθμα.

Η εξωγενής αλλεργική δερματίτιδα οφείλεται σε αβλαβείς ουσίες του περιβάλλοντος, που προκαλούν αντίδραση του ανοσοποιητικού. Συνήθως αφορά άτομα με οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών.

Μπορείς να εντοπίσεις τον αλλεργιογόνο παράγοντα ο οποίος σου προκαλεί αυτές τις αντιδράσεις και να έχεις έτσι τη δυνατότητα να τον αποφύγεις κάνοντας patch test.

Σύμφωνα με έρευνες, τα κρούσματα των αλλεργικών εκδηλώσεων αυξήθηκαν κατά 50% τα τελευταία 30 χρόνια, ενώ οι αλλεργίες βρίσκονται στην 4η θέση παγκοσμίως στη λίστα με τις πιο διαδεδομένες χρόνιες παθήσεις.

Στη χώρα μας, σύμφωνα με υπολογισμούς, ένας στους τρεις Έλληνες θα αναπτύξει κάποιοι είδους αλλεργία κατά τη διάρκεια της ζωής του.

ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΥΠΟΠΤΟΙ

Γι' αυτές τις αλλεργίες ευθύνεται ο σύγχρονος τρόπος ζωής, κάποιες κακές συνήθειες και οι επιθέσεις του περιβάλλοντος, όπως...

1. Η αλόγιστη χρήση αντιβιοτικών, αντιβακτηριακών προϊόντων αλλά και των σκληρών καθαριστικών που χρησιμοποιείς από μικρή ηλικία.

2. Η ατμοσφαιρική ρύπανση και το κάπνισμα.

3. Η επιβάρυνση του περιβάλλοντος στους χώρους που ζούμε κι εργαζόμαστε (π.χ. τα κλιματιστικά, οι μοκέτες, διάφορα αλλεργιογόνα από τα κατοικίδια, αλλά και ο ελλιπής αερισμός των εσωτερικών χώρων).

4. Οι απότομες κλιματικές αλλαγές και η υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Σε αυτά, πρόσθεσε την έλλειψη ενυδάτωσης της επιδερμίδας σου και ότι δεν χρησιμοποιείς τα σωστά καλλυντικά προϊόντα. «Αρκετά από τα σύγχρονα καλλυντικά περιέχουν συντηρητικά parabens, χρωστικές, νικέλιο, χρώμιο, λανολίνη και αρώματα, τα οποία ευνοούν τις αλλεργίες. Αυτό συμβαίνει ιδίως στα ευαίσθητα δέρματα, επειδή διαταράσσουν το υδρολιπιδικό φιλμ της επιδερμίδας, με αποτέλεσμα να μην λειτουργεί σαν προστατευτική ασπίδα» τονίζει η Ασπα Ζαχαρή.

Άλλος ένας επιβαρυντικός παράγοντας είναι το ξύρισμα, που διευκολύνει την είσοδο αλλεργιογόνων ουσιών. Επιπλέον, οι άντρες που εκτίθενται -είτε λόγω εργασιακών συνθηκών είτε λόγω των σπορ- σε ακραίες καιρικές συνθήκες χωρίς να χρησιμοποιούν προϊόντα προστασίας και περιποίησης είναι ευάλωτοι σε τέτοιου είδους ευαισθησίες.

ΔΩΣΕ ΛΥΣΗ

Για να αντιμετωπίσεις ανάλογες συνθήκες σου συστήνουμε:

1. Να καθαρίζεις την επιδερμίδα σου με ειδικά, μαλακά προϊόντα.

2. Να την ενυδατώνεις με προϊόντα που δεν περιέχουν γνωστές ερεθιστικές ουσίες και η σύνθεσή τους να μην περιέχει πολλά συστατικά.



BEAUTY SPOT *Anna Maria Παπίρη*

Ε: Τα φρύδια μου είναι ενιαία και πυκνά. Τι να κάνω; Χρειάζομαι άμεσα λύση.

Γιάννης, με e-mail

Κάνε login στο www.menshealth.gr για να στείλεις τις ερωτήσεις σου στην ειδικό μας.

Αρχικά, θα πας σε έναν ειδικό να σου φτιάξει το σχήμα των φρυδιών σου - π.χ. αισθητικό, μακιγιέρ ή σε κάποιο κατάστημα καλλυντικών, που να έχει αισθητικούς, εκπαιδευμένους στα φρύδια. Μπορείς να τους

επισκέπτεσαι κάθε φορά όταν τα φρύδια σου εμφανίζονται, ώστε να διορθώνεις το σχήμα. Για μόνιμο αποτέλεσμα, θα κάνεις laser στην περιοχή ανάμεσα στα φρύδια.