

## Αλλεργίες - Αρρώστιες - Ζώα

### **Αλλεργίες & ασθένειες που μεταδίδονται σε μας και τα παιδιά μας από τα κατοικίδια**

#### **ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:**

Πόσο επικίνδυνη για την υγεία των παιδιών μπορεί να είναι η συμβίωσή τους με τα προσφιλή μας ζώα;

«Ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου»... Δικαίως έχει αποδοθεί αυτός ο τίτλος στα κατοικίδια ζώα, αφού μας κρατούν συντροφιά και μας αγαπούν ανιδιοτελώς, ζητώντας μας μόνο φροντίδα, μερικά χάδια και παιχνίδια. Για αυτό και κάθε μικρό παιδί ονειρεύεται να έχει ένα σκυλάκι, ένα γατάκι, έναν παπαγάλο ή ένα ινδικό χοιρίδιο για να παίζει μαζί του, να το φροντίζει και να το αγαπάει. Όμως, τι γίνεται όταν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας αρχίζει να έχει φαγούρα, εξανθήματα ή ακόμα και συμπτώματα δύσπνοιας ή άσθματος όταν είναι κοντά στο αγαπημένο του ζώακι;

#### **Από τι προκαλείται;**

Η αλλεργία που μπορεί να εμφανίσει το παιδί στο κατοικίδιό σας προκαλείται τα ούρα, τα σάλια ή και στα κόπρανά του ζώου. Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι το τρίχωμα τους είναι εκείνο που θα μπορούσε να μας προκαλέσει αλλεργία. Αυτή η υπόθεση είναι «μύθος», σύμφωνα με τις απόψεις κτηνιάτρων και επιστημόνων, αφού θεωρούν ότι από μόνο του το τρίχωμα του κατοικίδιου μας δεν είναι αλλεργιογόνο. Όμως, το κατοικίδιό σας είναι συνεχώς εκτεθειμένο στο χώμα και τη σκόνη, καθώς και σε άλλα αλλεργιογόνα μικροστοιχεία, τα οποία θα μπορούσαν να είναι υπεύθυνα για την εμφάνιση αλλεργιών στο παιδί σας ή ακόμα και σε εσάς.

#### **Μερικές αλήθειες για τις αλλεργίες...**

Συνήθως, η εμφάνιση μιας αλλεργίας οφείλεται κατά πολύ και στην κληρονομικότητα. Δηλαδή, σε περίπτωση που ένας από τους δύο γονείς έχετε ιστορικό αλλεργιών τότε η πιθανότητα να παρουσιάσει και το παιδί σας κάποια αλλεργία είναι πολύ μεγάλη. Εάν, λοιπόν, το μωρό σας έχει κάποια προδιάθεση για εμφάνιση αλλεργιών, τότε η επαφή του με ορισμένα αλλεργιογόνα αντικείμενα του περιβάλλοντός σας ή με ζώα μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία νέων αλλεργιών.

#### **Συμπτώματα**

Αντίθετα με τα συμπτώματα της αλλεργίας στη γύρη, τα οποία εμφανίζονται στον πάσχοντα τους ανοιξιιάτικους μήνες που η φύση οργιάζει, τα συμπτώματα αλλεργίας στα ζώα διαρκούν όλο το έτος και πιο συγκεκριμένα κάθε φορά που το παιδάκι σας έρχεται σε επαφή μαζί τους. Κάποια από αυτά είναι: ρινική καταρροή, δυσκολία στην αναπνοή, εμφάνιση εκζέματος, φαγούρα σε πρόσωπο και σώμα, φτάρνισμα και

βήχας.

### «Και τώρα τι κάνω;»

Πριν αποφασίσετε να πάτε το παιδί σας σε έναν αλλεργιολόγο, καλό θα ήταν να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις του πριν και μετά την επαφή του με το κατοικίδιο σας. Εάν τα συμπτώματα εμμένουν, κρατήστε το παιδί μακριά από το κατοικίδιο για ένα διήμερο έτσι ώστε να διαπιστώσετε εάν τα συμπτώματα υποχωρούν ή όχι. Εάν υποπτευόσαστε ότι ο υπαίτιος της εμφάνισης αλλεργίας στο παιδί σας είναι το ζώακι σας τότε ενημερώστε το γιατρό άμεσα. Ένας αλλεργιολόγος θα μπορεί να σας πει ακριβώς σε τι είναι αλλεργικό το αγγελούδι σας και να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία με τη διεξαγωγή ειδικών εξετάσεων.

Η διαδικασία των συγκεκριμένων εξετάσεων έχει ως εξής: Ο γιατρός δημιουργεί μερικές πολύ μικρές αμυχές πάνω στο χεράκι του παιδιού σας και ρίχνει πάνω τους λίγο υγρό από αλλεργιογόνες ουσίες. Μετά την πάροδο 15-20 λεπτών ο γιατρός θα κοιτάξει εάν σε κάποια από αυτές τις αμυχές έχει δημιουργηθεί πρήξιμο παρόμοιο με εκείνο του τσιμπήματος κουνουπιού. Αυτή είναι η ένδειξη ότι το παιδί σας έχει αλλεργία.

Χρήσιμες συμβουλές για να προστατέψετε το παιδί σας από τις αλλεργίες:

- Εάν πιστεύετε ότι το παιδί σας έχει προδιάθεση για αλλεργία μην μπειτε καν στον κόπο να του αγοράσετε ένα κατοικίδιο, τουλάχιστον όχι πριν συμπληρώσει τα 7 του χρόνια. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι τα συμπτώματα αλλεργίας που έχει ένα παιδί στα ζώα εκδηλώνονται πολύ πιο ήπια όταν είναι πάνω από 7 ετών.
- Εάν πάλι το παιδί σας σας πιάζει πολύ, τότε προτιμήστε να του πάρετε ένα ψαράκι, ή μια χελώνα που δεν έχουν ούτε τρίχωμα ούτε φτερά για να μαζέψουν αλλεργιογόνα σκόνη!
- Στην περίπτωση που έχετε ήδη κατοικίδιο μην εφησυχαστείτε εάν το παιδί δεν παρουσιάσει συμπτώματα αλλεργίας τον πρώτο καιρό. Αυτά μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και 6 μήνες μετά την έκθεσή του στο ζώο.
- Διατηρείστε το δωμάτιο του παιδιού σας όσο το δυνατόν γίνεται πιο καθαρό. Να ξεσκονίζετε συχνά γιατί η αλλεργία στην σκόνη είναι η πιο κοινή και συχνή μορφή αλλεργίας.
- Εάν δεν θέλετε να δώσετε το σκυλάκι σας σε κάποιον συγγενή ή φίλο τότε προσπαθήστε να περιορίσετε την είσοδό του σε δωμάτια, όπως οι κρεβατοκάμαρες και η κουζίνα. Πρέπει να του μάθετε να ζει στην αυλή ή το μπαλκόνι του σπιτιού σας.
- Σας συνιστούμε να αγοράσετε έναν ιονιστή. Θα σας εξυπηρετήσει πολύ, αφού θα σας απαλλάξει από τυχόν ίνες σκόνης που σκορπίζονται στον αέρα.
- Καθαρίστε πάρα πολύ καλά όλο το σπίτι και τα έπιπλα, αλλά κυρίως το παιδικό δωμάτιο. Εάν συνηθίζετε να έχετε χαλιά στο σπίτι σας, αγοράστε μια ηλεκτρική σκούπα μεγάλης απορροφητικότητας.
- Μην αφήνετε το κατοικίδιο σας να ανεβαίνει πάνω στα έπιπλα, ιδίως σε όσα

έχουν ταπετσαρίες. Μαζεύουν πολύ πιο εύκολα βρομιές και σκόνη και φυσικά είναι πολύ πιο δύσκολο να καθαριστούν απ' ό,τι οι σκληρές επίπεδες επιφάνειες.

- Χρησιμοποιείτε μαξιλαροθήκες και παπλωματοθήκες που να είναι φτιαγμένες από υποαλλεργικά υλικά.
- Να αλλάζετε συχνά τα ρούχα του παιδιού σας και ιδιαίτερα μετά από παιχνίδι με το σκύλο ή τη γάτα σας.

### ***ΤΟΞΟΠΛΑΣΜΩΣΗ – ΛΙΣΤΕΡΙΩΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ: ΥΠΟΥΛΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΠΟΥ ΚΥΟΦΟΡΕΙΤΑΙ***

#### **Λιστερίωση**

Η λιστερίωση πρόκειται για μια σοβαρή μόλυνση που μεταδίδεται στον άνθρωπο τόσο από κατοικίδια ζώα όσο και από πρόβατα, βοοειδή, πουλικά ή λαγούς. Εμφανίζεται πιο συχνά σε αγροτικές περιοχές. Όπως όλοι όμως θυμόμαστε και από το πρόσφατο παρελθόν, μπορεί να μεταδοθεί και από τροφές ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα αλλαντικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από μολυσμένα με τον ιό της λιστερίωσης ζώα. Το μικρόβιο της λιστερίωσης βρίσκεται στο χώμα και το νερό έτσι μολύνονται τα φυτά που αποτελούν τη τροφή των Αν μολυνθείτε από λιστερίωση, δεν θέτετε σε κίνδυνο εσάς αλλά το μωρό σας.. Ευτυχώς αν γίνει έγκαιρη διάγνωση, η λιστερίωση μπορεί να καταπολεμηθεί με αντιβιοτικά. Το κακό είναι ότι, επειδή η λιστερίωση μοιάζει με μια συνηθισμένη ασθένεια, όπως η γρίπη, δεν της δίνουμε συχνά σημασία. Γι' αυτό, αν σας παρουσιαστεί πυρετός χωρίς φανερή αιτία ή νιώσετε αδιαθεσία, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

#### **Συμπτώματα**

Τα πιο συνηθισμένα είναι η εκδήλωση πυρετού, οι μυϊκοί πόνοι καθώς και οι στομαχικές διαταραχές, όπως η ναυτία και η διάρροια. Ενίοτε, εάν η ασθένεια επηρεάσει το νευρικό σύστημα του ασθενή μπορεί ο ασθενής να παρουσιάσει πονοκεφάλους, ζαλάδες ακόμα και έλλειψη ισορροπίας. Εάν μια έγκυος μολυνθεί μπορεί να παρουσιάσει μόνο συμπτώματα ήπιας γρίπης. Παρόλα αυτά μια τέτοια μόλυνση μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό.

#### **Τοξοπλάσμωση: τι ακριβώς είναι και πώς μπορεί να μεταδοθεί στον άνθρωπο;**

Οι γάτες, τα κατά τα άλλα πολύ συμπαθή τετράποδα μπορούν να μεταδώσουν στον άνθρωπο -άθελά τους- το παράσιτο τοξοπλάσμα που προκαλεί την τοξοπλάσμωση, μια σχετικά κοινή λοίμωξη, η οποία σε γενικές γραμμές για τους ενήλικες δεν είναι επικίνδυνη και μερικές φορές δεν γίνεται καν αντιληπτή.

Για τις εγκύους, όμως, δυστυχώς δεν ισχύει πάντα το ίδιο, αφού ακόμα και αν δεν επηρεάζει τις ίδιες μπορεί να θέσει σε κίνδυνο το έμβρυο που κυοφορούν. Επίσης,

υπάρχει πιθανότητα να μεταδοθεί σε σας από μισοψημένο κρέας ζώων που είχαν προσβληθεί από τον ιό ή και ακόμα από την ενασχόλησή σας με τον κήπο. Το παράσιτο αυτό αναπτύσσεται μέσα στο έντερο της γάτας και αποβάλλεται με την αφόδευση. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι σε περίπτωση εγκυμοσύνης θα διώξετε το κατοικίδιο από το σπίτι σας!

### **Πως μπορείτε να προφυλαχτείτε από την τοξοπλάσμωση;**

Όπως προαναφέραμε, συχνά η τοξοπλάσμωση δεν γίνεται αντιληπτή από τη μέλλουσα μητέρα. Σε άλλες περιπτώσεις, η έγκυος μπορεί απλώς να εμφανίσει συμπτώματα παρόμοια με εκείνα μιας ελαφριάς γρίπης. Πάντως, εάν είχατε μολυνθεί στο παρελθόν (τουλάχιστον 6-9 μήνες πριν την κύηση) τότε δεν διατρέχετε σχεδόν κανέναν κίνδυνο γιατί θα έχετε ήδη αναπτύξει ανοσία στο μικρόβιο.

Παρόλο που οι πιθανότητες να προσβληθείτε είναι ελάχιστες, ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης για σας και το έμβρυό σας είναι η συχνή επανάληψη εξετάσεων αίματος κατά τη διάρκεια της κύησης, ώστε εάν εντοπιστεί η μόλυνση να αντιμετωπιστεί έγκαιρα από το γιατρό σας. Με αυτές τις εξετάσεις θα μάθετε εάν νοσήσατε για πρώτη φορά (πρωτολοίμωξη) από τοξοπλάσμωση κατά την κύηση, καθώς επίσης και εάν είχατε νοσήσει στο παρελθόν από τη συγκεκριμένη λοίμωξη.

Επίσης, ο προγεννητικός έλεγχος θεωρείται απαραίτητος για κάθε έγκυο τόσο πριν την εγκυμοσύνη όσο και καθ' όλη τη διάρκειά της. Αυτός εξυπηρετεί στην ανίχνευση παθήσεων της μητέρας που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία του παιδιού, καθώς επίσης και στην εύρεση πιθανών ανωμαλιών στο έμβρυο.

### **Με ποιους άλλους τρόπους μπορείτε να αποφύγετε το τοξόπλασμα κατά την κυοφορία;**

Πέραν της διεξαγωγής συχνών εξετάσεων, που δεν πρέπει ποτέ να αμελείτε, παρακάτω σας παραθέτουμε κάποια επιπλέον προληπτικά μέτρα όταν στο σπίτι έχετε την αγαπημένη σας γατούλα:

- Πρώτον και κυριότερο, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα σχολαστικές με τους κανόνες προσωπικής υγιεινής. Να πλένετε συχνά και πολύ καλά τα χέρια σας πριν και μετά το φαγητό, όταν χαϊδεύετε τη γάτα σας ή όταν ασχολείστε με τον κήπο και τα φυτά σας.
- Το κρέας που τρώτε –είτε λευκό είτε κόκκινο– να είναι πάντα πολύ καλά ψημένο. Επίσης, να ξεπλένετε με άφθονο νερό τα φρούτα και τα λαχανικά πριν την κατανάλωση.
- Μην αφήνετε τη γάτα σας να βγαίνει εκτός σπιτιού σε κοινόχρηστους χώρους όπου υπάρχει πιθανότητα να εκτεθεί στο τοξόπλασμα. Ακόμα και τα έντομα μπορούν να μεταφέρουν το παράσιτο και να το μεταδώσουν στη γάτα σας.
- Το παράσιτο της τοξοπλάσμωσης αναπτύσσεται μέσα στο έντερο της γάτας και

μπορεί να μεταδοθεί σε σας εάν έρθετε σε επαφή με τα περιττώματά του ζώου. Για αυτό το λόγο, θα ήταν φρόνιμο εκ μέρους σας να βάζετε κάποιον άλλον να ασχοληθεί με την άμμο της γάτας σας ή τουλάχιστον να φοράτε πάντα γάντια.

- Να αποφεύγετε την κατανάλωση μη παστεριωμένου γάλακτος και ωμών αυγών.
- Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος να αποφεύγετε να βάζετε τα χέρια σας στο πρόσωπό σας εάν δεν τα έχετε πρώτα πλύνει καλά.
- Να διατηρείτε πολύ καθαρή την κουζίνα σας καθώς και τα μαγειρικά σκεύη. Μην αφήνετε το γατάκι σας να ανεβαίνει πάνω στον πάγκο της κουζίνας ή στην τραπέζα σας.
- Μην αφήνετε τη γάτα σας να κοιμάται στο κρεβάτι σας.

Εάν η τοξοπλάσμωση εμφανιστεί κατά τους πρώτους μήνες της κύησης, η πιθανότητα μόλυνσης του αγέννητου μωρού σας είναι μικρή. Αντίθετα, εάν το έμβρυο μολυνθεί προς το τέλος της κύησης, η ασθένεια θα είναι ηπιότερης μορφής. Οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει εντοπίζονται κυρίως στον εγκέφαλο, αλλά και στα μάτια του εμβρύου. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει διανοητική καθυστέρηση ή καθυστέρηση της ανάπτυξης του μωρού σας.

Για να μην φτάσετε λοιπόν να πείτε «στερνή μου γνώση να σ' είχα πρώτα», πρέπει να είστε πάντα πολύ καλά ενημερωμένες, αφού η κύηση πρόκειται για μια από τις σημαντικότερες περιόδους της ζωής σας. Χρειάζεται λοιπόν σωστή ενημέρωση και όχι πανικό. Πηγαίνοντας τακτικά στον γιατρό σας και εφαρμόζοντας συγχρόνως τις μικρές, αλλά ιδιαίτερα σημαντικές συμβουλές που σας δώσαμε τόσο για τον εαυτό σας όσο και για το παιδί σας, δεν έχετε κανένα λόγο να ανησυχείτε για την υγεία σας και έτσι θα απαλλαγείτε από ένα επιπλέον άγχος!

ΠΗΓΗ: <http://www.0-6.gr>