



**ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Π. ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΗΚΟΙΑΣ – ΕΜΒΟΩΝ – ΙΛΙΓΓΟΥ  
ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝ. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

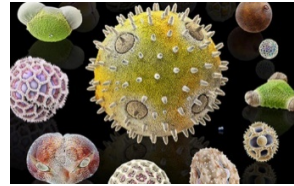
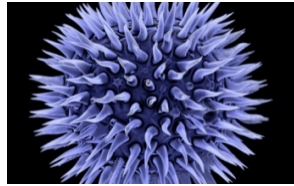
**Οι γύρεις είναι άορατα μικροσωματίδια μέσω των οποίων τα φυτά εξασφαλίζουν τον πολλαπλασιασμό τους.**

Αποτελούν σημαντικά αεροαλλεργιογόνα και προκαλούν κυρίως αλλεργική ρινίτιδα και βρογχικό άσθμα. Παράγονται σε τεράστιες ποσότητες και μεταφέρονται με τον αέρα ή μέσω εντόμων.

Τα αλλεργιογόνα φυτά είναι εκείνα που δεν έχουν μεγάλα άνθη με έντονα χρώματα και αρώματα (η γύρη των οποίων διακινείται με τα έντομα) .

Η αποφυγή των γύρεων είναι αδύνατη αλλά ο περιορισμός της έκθεσης σ' αυτές εφικτός

Η διάγνωση της ευαισθησίας στις γύρεις γίνεται με τη βοήθεια των αλλεργικών δερματικών δοκιμασιών δια νυγμού ( αλλεργικά tests ) , ενώ η απευαισθητοποίηση με εκχυλίσματα γύρεων είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.



***Η αποφυγή των γύρεων είναι αδύνατη αλλά ο περιορισμός της έκθεσης σ' αυτές εφικτός***

#### **ΑΠΟΦΥΓΗ ΓΥΡΕΩΝ**

- Η πλήρης αποφυγή των γύρεων είναι σχεδόν αδύνατη.
- Ορισμένες γύρεις είναι μεγάλες και βαριές (π.χ. του πεύκου) και για να δράσουν πρέπει τα δένδρα να είναι δίπλα στο σπίτι του ασθενή.
- Αποφύγετε να περνάτε κάτω από τα δένδρα αυτά.
- Τα παράθυρα πρέπει να είναι κλειστά κατά τη διάρκεια της ημέρας , ειδικά όταν φυσάει.
- Εφ' όσον έχετε γρασίδι, το κόβετε πολύ κοντό και συχνά. Όταν κάνετε εργασίες στον κήπο φοράτε μάσκα.
- Η χρήση κλιματιστικών βοηθά ιδίως κατά τους ζεστούς μήνες του χρόνου. Επίσης πρέπει να καθαρίζονται τα φίλτρα πολύ συχνά.
- Όταν οδηγείτε αυτοκίνητο, τα παράθυρα πρέπει να είναι κλειστά , το κλιματιστικό ανοικτό , όπως και η εσωτερική ανακύκλωση του αέρα.
- Οδηγείτε δίκυκλο με το τζάμι του κράνους κατεβασμένο.
- Αλλάζετε τα ρούχα όταν έρχεστε απο έξω.
- Λούζετε συχνά τα κατοικίδια ώστε να φεύγουν οι γύρεις απο το τρίχωμα τους.
- Μην απλώνετε ρούχα πριν τις 10:00 και να έχετε μαζέψει τα ρούχα πριν από τις 18:00 το απόγευμα όταν οι αέριες μάζες αρχίζουν να ψύχονται και οι γύρεις κατεβαίνουν προς την επιφάνεια της γης (άρα μπορεί να κολλήσουν πάνω στα καθαρά ρούχα) . Ακόμη προτιμότερο , στεγνώνετε τα ρούχα στο εσωτερικό του σπιτιού.

