



**EAACI** **Anaphylaxis**  
awareness Day

21 NOVEMBER

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑΣ

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Αναπτύχθηκε από την Ευρωπαϊκή Ακαδημία  
Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας



**EAACI**  
EUROPEAN ACADEMY OF ALLERGY  
AND CLINICAL IMMUNOLOGY

# Περιεχόμενα

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 1.Τι είναι η Αναφυλαξία;.....                   | 3  |
| 2.Πώς Εμφανίζεται η Αναφυλαξία;.....            | 4  |
| 3.Αναγνώριση Σημείων και Συμπτωμάτων.....       | 5  |
| 4.Συχνά Αίτια Αναφυλαξίας.....                  | 6  |
| 5.Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης.....                  | 7  |
| 6.Θεραπεία Πρώτης Γραμμής: Αδρεναλίνη.....      | 8  |
| 7.Σωστή Χρήση Αυτό-ενιέμενης Αδρεναλίνης.....   | 8  |
| 8.Φροντίδα μετά την αντίδραση & Παρακολούθηση.. | 9  |
| 9.Μακροχρόνια Διαχείριση και Πρόληψη.....       | 10 |
| 10. Η Καθημερινή Ζωή με την Αναφυλαξία.....     | 11 |
| 11.Συχνές Ερωτήσεις (FAQ).....                  | 11 |

## **Αποποίηση Ευθύνης: ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΔΕΝ ΠΑΡΕΧΕΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτόν τον οδηγό — κείμενο, γραφικά, εικόνες και άλλο υλικό — προορίζονται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν υποκαθιστούν όποια επαγγελματική ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία. Η ΕΑΑCΙ δεν μπορεί να παρέχει συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές σε ασθενείς μέσω του οδηγού ή μέσω email. Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να συμβουλευούνται τον προσωπικό τους ιατρό για οποιεσδήποτε απορίες ή ανησυχίες σχετικές με την υγεία τους.

Η ΕΑΑCΙ προσφέρει αυτές τις πληροφορίες ώστε οι ασθενείς να κατανοούν καλύτερα και να συμμετέχουν ενεργά στη φροντίδα της υγείας τους. Ωστόσο, ο οδηγός δεν αντικαθιστά μία πλήρη αξιολόγηση ή θεραπεία από εξειδικευμένο ιατρό.

## 1. Τι είναι η Αναφυλαξία;

Η αναφυλαξία είναι μία σοβαρή, ταχείας έναρξης αλλεργική αντίδραση που μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Θεωρείται μια **συστηματική αντίδραση υπερευαισθησίας** που επηρεάζει πολλά όργανα.

Όταν εκτεθείτε σε ένα αλλεργιογόνο, το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά λανθασμένα, απελευθερώνοντας μεγάλες ποσότητες ουσιών, όπως η ισταμίνη, προκαλώντας ένα εύρος συμπτωμάτων

Η άμεση χορήγηση αδρεναλίνης είναι κρίσιμη για την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών ή θανατηφόρων εκβάσεων



## 2. Πώς Εμφανίζεται η Αναφυλαξία;

Η αναφυλαξία εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει μία συνήθως αβλαβή ουσία — όπως τροφή, δηλητήριο εντόμων ή φάρμακο — ως απειλή.

Αυτή η λανθασμένη αναγνώριση προκαλεί απελευθέρωση ουσιών που προκαλούν συστηματική φλεγμονή, με αποτέλεσμα συμπτώματα όπως στένωση αεραγωγών, πτώση αρτηριακής πίεσης και σοκ.

### ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ



#### Έκθεση στο Αλλεργιογόνο

Κατάποση,  
εισπνοή ή επαφή  
με αλλεργιογόνο.



#### Ανοσολογική Αντίδραση

Παραγωγή IgE  
αντισωμάτων και  
απελευθέρωση  
ουσιών όπως η  
ισταμίνη.



#### Εκτεταμένη Φλεγμονή

Διαστολή αγγείων  
(προκαλώντας  
χαμηλή πίεση),  
οίδημα  
αεραγωγών και  
άλλα συστηματικά  
συμπτώματα.

### 3. Αναγνωρίζοντας Σημεία και Συμπτώματα

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τα συμπτώματα αναφυλαξίας άμεσα, ώστε να δράσουμε γρήγορα. Τα συμπτώματα συνήθως περιλαμβάνουν περισσότερα από ένα συστήματα, όπως το δέρμα, το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό ή το γαστρεντερικό σύστημα.

**Συχνά τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:**



**Δερματικές αντιδράσεις:** κνίδωση, οίδημα, ερυθρότητα ή κνησμός



**Αναπνευστικά προβλήματα:** συριγμός, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, σφίξιμο στη στήθος ή το λαιμό, και βράγχος φωνής



**Γαστρεντερικά συμπτώματα:** κοιλιακό άλγος, έμετοι, διάρροια ή ναυτία



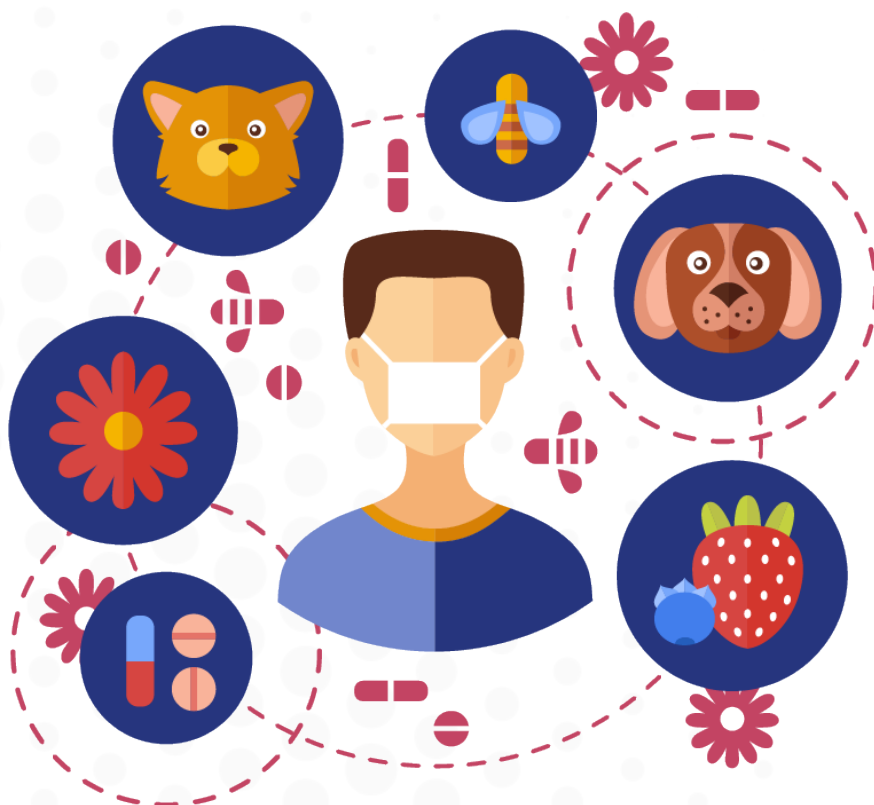
**Νευρολογικά Συμπτώματα:** άγχος, σύγχυση, ή αίσθηση επικείμενης καταστροφής



## 4. Συχνά αίτια αναφυλαξίας

Η αναγνώριση του υπεύθυνου αλλεργιογόνου για την πυροδότηση της αναφυλαξίας είναι απαραίτητη για τη διαχείριση. Αυτά είναι τα πιο συχνά εκλυτικά αίτια, τα οποία μπορεί να ποικίλλουν με την ηλικιακή ομάδα:

- **Τροφές** (ειδικά σε παιδιά): φιστίκια, ξηροί καρποί, οστρακοειδή, αυγά, γάλα, ψάρι, σόγια, σιτάρι.
- **Δηλητήριο Εντόμων**: Νυγμοί από υμενόπτερα (μέλισσα, σφήκα).
- **Φάρμακα**: Αντιβιοτικά (όπως η πενικιλίνη), ασπιρίνη, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (ΜΣΑΦ), φάρμακα γενικής αναισθησίας.
- **Λάτεξ**: ένα υλικό που χρησιμοποιείται σε ιατρικά γάντια, μπαλόνια και διάφορα ιατρικά υλικά.
- **Αναφυλαξία επαγόμενη από άσκηση**: Σπάνια, αλλά μπορεί να πυροδοτηθεί από φυσική δραστηριότητα, ειδικά όταν συνδυάζεται με λήψη τροφής ή φάρμακα.



## 5. Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης

Είναι απαραίτητο ότι όλοι οι ασθενείς με κίνδυνο αναφυλαξίας να έχουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο επείγουσας δράσης επί αναφυλαξίας διαθέσιμο, που θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

1

**Άμεση χρήση αδρεναλίνης:** χρησιμοποιείτε τη συνταγογραφημένη αυτοενιόμενη αδρεναλίνη στα πρώτα σημεία αναφυλαξίας. Η πρώτη χορήγηση είναι το κλειδί της βελτίωσης των ποσοστών επιβίωσης.



2

**Κάλεσε το ΕΚΑΒ (166):** Μετά τη χρήση της αδρεναλίνης, αναζήτησε επείγουσα ιατρική βοήθεια, ακόμα και επί βελτίωσης των συμπτωμάτων.



3

**Επί ανάγκης 2ης δόσης:** αν τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινώνονται μετά από 5-10', μία δεύτερη δόση αδρεναλίνης μπορεί να χορηγηθεί.



4

**Θέση:** ο ασθενής θα πρέπει ξαπλωμένος, με ανασηκωμένα τα πόδια, εκτός αν παρουσιάζει δυσχέρεια αναπνοής, οπότε θα πρέπει να είναι καθιστός.



5

**Παρακολούθηση για διφασικές αντιδράσεις:** Η αναφυλαξία μπορεί να έχει διφασική πορεία, εννοώντας ότι ένα 2ο κύμα συμπτωμάτων μπορεί να εμφανιστεί αρκετές ώρες μετά το αρχικό επεισόδιο.



## 6. Θεραπεία πρώτης γραμμής: Αδρεναλίνη

Η αδρεναλίνη είναι η μόνη θεραπεία πρώτης γραμμής για την αναφυλαξία. Δουλεύει ως εξής:

- Αγγειοσύσπαση, που αυξάνει την αρτηριακή πίεση.
- ‘Χαλάρωση’ των μυών των αεραγωγών, διευκολύνοντας την αναπνοή.
- Μείωση του οιδήματος και της κνίδωσης.

Κανένα άλλο φάρμακο (όπως τα αντισταμινικά ή τα κορτικοειδή) δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται στη θέση της αδρεναλίνης για την αντιμετώπιση της αναφυλαξίας. Τα αντισταμινικά μπορούν να δοθούν μετά την αδρεναλίνη για συμπτωματική ανακούφιση, αλλά δεν είναι θεραπεία σωτήρια για τη ζωή και δε θα πρέπει να καθυστερεί τη χορήγηση της αδρεναλίνης.

## 7. Σωστή χρήση της αυτοενιέμενης αδρεναλίνης

Όλοι οι ασθενείς με κίνδυνο αναφυλαξίας, και οι φροντιστές τους, θα πρέπει να εκπαιδεύονται στη σωστή χρήση της αυτοενιέμενης αδρεναλίνης. Ορίστε ο οδηγός βήμα βήμα.

- 1 Αφαίρεσε τη συσκευή από την προστατευτική της θήκη.
- 2 Αφαίρεσε το καπάκι ασφαλείας για να αποκαλύψεις τη βελόνα.
- 3 Πίεσε τη συσκευή σταθερά στον έξω μηρό, κρατώντας κάθετα (90°). Μπορεί να χορηγηθεί πάνω από ρούχα.
- 4 Διατήρησε για 5-10” ώστε να χορηγηθεί όλη η δόση
- 5 Κάνε μασάζ στο σημείο έγχυσης για 10” μετά την αφαίρεση.

Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να φέρουν πάντα μαζί 2 συσκευές αυτοενιέμενης αδρεναλίνης σε περίπτωση που μία δεύτερη δόση απαιτηθεί.



## 8. Φροντίδα Μετά την Αντίδραση & Παρακολούθηση

Σε περίπτωση που έγινε η διαχείριση της οξείας αντίδρασης, ο ασθενής θα πρέπει να ακολουθήσει τα επόμενα βήματα::

**1. Παρακολούθηση στο τμήμα Επειγόντων:** Ακόμα και αν η αντίδραση βελτιωθεί μετά την αδρεναλίνη, όλοι οι ασθενείς θα πρέπει να παρακολουθούνται για τουλάχιστον 4-6 ώρες ,λόγω κινδύνου διφασικής αντίδρασης.



**2. Διφασικές αντιδράσεις:** συμβαίνουν σε 10-20% των περιπτώσεων και περιλαμβάνουν επανεμφάνιση των συμπτωμάτων ώρες μετά το αρχικό επεισόδιο.



**3. Παρακολούθηση από αλλεργιολόγο:** μακροχρόνιος χειρισμός, περιλαμβάνοντας έλεγχο για ειδικά αλλεργιογόνα και ανασκόπηση του σχεδίου δράσης, θα πρέπει να ακολουθούν ένα αναφυλακτικό επεισόδιο.



## 9. Μακροχρόνια Διαχείριση και Πρόληψη

Η σημασία της μακροχρόνιας διαχείρισης θα πρέπει να τονίζετε έντονα, περιλαμβάνοντας την αποφυγή γνωστών εκλυτικών αιτιών και την εγρήγορση για επείγοντα συμβάντα:



### Στρατηγικές αποφυγής:

Δούλεψε με ένα αλλεργιολόγο για την ανάπτυξη μιας ξεκάθαρης στρατηγικής για την αποφυγή γνωστών αλλεργιογόνων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάγνωση ετικετών σε τροφές προσεκτικά, αποφυγή συγκεκριμένου περιβάλλοντος, ή ξεκάθαρη επικοινωνία με παρόχους υγείας



### Ανοσοθεραπεία αλλεργιογόνου:

Σε μερικές περιπτώσεις ο αλλεργιολόγος μπορεί να προτείνει ανοσοθεραπεία, (π.χ. υμενόπτερα) για την απευαισθητοποίηση ασθενών σε συγκεκριμένα αλλεργιογόνα στο πέρας του χρόνου.



### Ανανέωση αυτοενιόμενης αδρεναλίνης

Τακτικός έλεγχος της αυτοενιόμενης αδρεναλίνης και αντικατάστασης της αν χρειάζεται

## 10. Η Καθημερινή ζωή με την Αναφυλαξία

Ζώντας με την αναφυλαξία απαιτούνται προσαρμογές, αλλά με τα σωστά εργαλεία και γνώση, είναι διαχειρίσιμη. Ορίστε μερικές σημαντικές συμβουλές του τρόπου ζωής:

### Ενημέρωσε τον κύκλο σου:

Οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι, δάσκαλοι θα πρέπει να είναι σε γνώση του σχεδίου άμεσης δράσης και να ξέρουν πως να χρησιμοποιούν την αυτοενιέμενη αδρεναλίνη



### Ιατρικό βραχιόλι ταυτότητας (ID) :

Σκέψου να φορέσεις ένα, που προειδοποιεί άλλους για την κατάσταση σου σε περίπτωση μιας επείγουσας ανάγκης.

### Ασφάλεια στο Ταξίδι:

Όταν ταξιδεύεις, πάντα να φέρεις μαζί την αδρεναλίνη σου στην αποσκευή χειρός και ενημέρωσε την αερογραμμή ή το εστιατόριο για τις αλλεργίες σου.



## ? Συχνές Ερωτήσεις (FAQS)

**Μπορεί να προληφθεί πλήρως η αναφυλαξία;**

Ενώ είναι αδύνατο να εγγυηθεί κανείς πλήρη πρόληψη, προσεκτική αποφυγή αλλεργιογόνων και η σωστή προετοιμασία με την αδρεναλίνη θα μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρών αντιδράσεων.

**Είναι μία δόση αδρεναλίνης αρκετή;**

Στις περισσότερες περιπτώσεις, μία δόση είναι αρκετή. Πάντως, μερικές αντιδράσεις απαιτούν μία δεύτερη δόση, που είναι ο λόγος που συστήνεται να κουβαλάμε 2 συσκευές αυτοενιέμενης αδρεναλίνης.



# EAACI Anaphylaxis Awareness Day

21 NOVEMBER

**Know the signs, take action:  
EAACI Anaphylaxis Awareness Day**

[EAACI.org](https://eaaci.org)

Η EAACI δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιεσδήποτε αποφάσεις υγειονομικής φροντίδας που λαμβάνονται με βάση τον παρόντα οδηγό, συμπεριλαμβανομένων ενεργειών που δεν είναι ευθυγραμμισμένες με τους ισχύοντες τοπικούς ή εθνικούς κανονισμούς ή κατευθυντήριες γραμμές..