

## Συριγμός

- συχνός στην προσχολική ηλικία
- Δεν εμπίπτει στον ορισμό του άσθματος (GINA)



- παροδικός ή επίμονος
- ιογενής ή πολυπαραγοντικός= προβληματικός

Πρόγνωση ασαφής → πιθανά σε άσθμα

Άγνωστο εάν η θεραπεία μεταβάλλει τη φυσική πορεία

# Πρόληψη αλλεργιών και άσθματος

➤ Εγκυμοσύνη

➤ Θηλασμός

➤ Βρεφική Διατροφή



➤ Περιβάλλον/  
Τρόπος ζωής

11.

Σ υ ν έ δ ρ ι ο  
Υποειδικοτήτων  
Παιδιατρικής

21-23 Φεβρουαρίου 2020

Ξενοδοχείο Royal Olympic | Αθήνα

## Εγκυμοσύνη και πρόληψη αλλεργίας & άσθματος

➤ ↑↑ Χρήση αντιβιοτικών (εγκυμοσύνη & βρεφική ηλικία)



➤ ↑↑επίπτωση του άσθματος και των αλλεργιών  
(πιθανά λόγω τροποποίησης του μικροβιώματος)

## Εγκυμοσύνη & πρόληψη αλλεργίας

➤ Κάπνισμα



➤ ↑↑ προδιάθεση για άσθμα



➤ μεταβιβάζεται και σε επόμενες γενιές μέσω επιγενετικών μηχανισμών

## Εγκυμοσύνη και πρόληψη αλλεργίας

- Αποφυγή παχυσαρκίας → επίδραση στο ανοσοποιητικό του παιδιού
- Ισορροπημένη υγιεινή διατροφή σε κύηση & θηλασμό
- ↑ πρόσληψη  $\omega$ -3 LCPUFAs, αντιοξειδωτικών (vitamin E, Zinc), φυτικών ινών
- **Μη** αποφυγή αλλεργιογονικών τροφών

## Εγκυμοσύνη & πρόληψη αλλεργίας



Ανεπάρκεια βιταμίνης D



↑↑ συχνότητα των αλλεργικών νοσημάτων



μη οριστικά αποτελέσματα για την πρόληψη αλλεργιών

## Διατροφή βρέφους και πρόληψη αλλεργίας

- Αποκλειστικός Μητρικός Θηλασμός (ΜΘ) για 4-6 μήνες
- Μεταξύ 4-6 μηνών: σταδιακή εισαγωγή τροφών (ποικιλία)



- προστατεύει από τροφική αλλεργία και άσθμα

## Τρόπος ζωής & πρόληψη αλλεργίας

➤ ατμοσφαιρική ρύπανση (πόλεις)



➤ ↑ προδιάθεση για άσθμα



## Τρόπος ζωής & πρόληψη αλλεργίας

- «βρώμικο» ενδοοικιακό αστικό περιβάλλον
- ζωή σε φάρμες
- υιοθέτηση τρόπου ζωής που προστατεύει την ποικιλότητα του μικροβιώματος



- ↑ προστασία για αλλεργία

\* Τα κατοικίδια δεν παίζουν κανένα ρόλο



## Πρόληψη αλλεργικών νοσημάτων

- ❖ Ισορροπημένη υγιεινή διατροφή σε κύηση, θηλασμό & δια βίου
- ❖ Επιδίωξη έκθεσης & άσκησης στο φυσικό περιβάλλον



προσαρμογή των ανοσολογικών μηχανισμών στο σύγχρονο περιβάλλον