



Controlar AS ALERGIAS

Alergias, para uns, são sazonais, para outros estão presentes todo o ano. Importa saber lidar com os sintomas, conhecer e cumprir o tratamento e, sobretudo, evitar a causa de sensibilidade.

UMA REACÇÃO EM CADEIA

Há pessoas mais predispostas a desenvolver uma alergia por serem mais sensíveis a determinadas substâncias, encarando-as como se fossem agressivas, apesar de serem comuns. No primeiro contacto entre o organismo e essa substância - o alérgeno - há uma resposta do sistema imunitário originando sensibilização. Num contacto posterior são libertados os chamados mediadores, que são responsáveis pelos sintomas.

ALERGENOS E SINTOMAS HÁ MUITOS

É possível ser-se alérgico a uma grande variedade de substâncias. Os principais alérgenos são:

PÓLEN - Grãos produzidos pelas plantas, suficientemente pequenos e leves, para serem transportados por insectos e vento e entrar no aparelho respiratório;

ÁCAROS DO PÓ - Organismos que vivem no pó e nas fibras usadas no fabrico de alcatifas, tapetes, colchões, cobertores, almofadas e bonecos de peluche;

BOLORES - Fungos que flutuam no ar, habitando espaços confinados e húmidos como a cave e a casa-de-banho;

PÊLO DOS ANIMAIS - A alergia é provocada por proteínas que existem na pele, na saliva e na urina de animais como o cão e o gato;

ALIMENTOS - Por exemplo leite, ovos, marisco, amendoins, citrinos e morangos;

MEDICAMENTOS - A penicilina ou seus derivados e a aspirina (ácido acetilsalicílico), entre outros;

OUTROS - Por exemplo o látex, presente nos preservativos, luvas, etc.

Os sintomas da alergia variam também consoante o alérgeno e o órgão que lhe é mais sensível:

AS VIAS AÉREAS - Espirros, nariz congestionado ou a pingar, tosse e dificuldade em respirar;

OS OLHOS - Lacrimejantes, comichão;

A PELE - Vermelha, irritada, comichão;

SISTEMA DIGESTIVO - Vômitos e diarreia.

Causas à parte, os sintomas da alergia podem ser intermitentes ou persistentes, e estes ligeiros, moderados ou graves.

MANTER A ALERGIA À DISTÂNCIA

Há medicamentos que aliviam os sintomas e outros que permitem controlar a reacção alérgica.

No entanto, os medicamentos não evitam que a alergia regresse após nova exposição ao alérgeno. É importante tratar, mas é mais importante manter a alergia controlada. Em função do tipo de alergia as medidas de prevenção passam por:

ALERGIA AO PÓLEN

Evite passeios nos dias mais quentes, secos e com ventos fortes, mantenha portas e janelas fechadas e ligue o sistema de ventilação com filtro para pólenes quando andar de carro; tome um duche antes de deitar para remover o pólen da pele e cabelos.

ALERGIA AOS ÁCAROS

Mantenha a casa livre de pó: use aspirador, remova alcatifas e carpetes, aspire com frequência e proteja o colchão e almofadas com coberturas de material microporoso; troque as cortinas por estores, lave a roupa de cama com frequência e a altas temperaturas (superior a 60°C).

ALERGIA AOS BOLORES

Retire as plantas de casa e lave com regularidade as cortinas da banheira, os vidros da casa-de-banho e areje a casa. Pode também recorrer a um desumidificador.

ALERGIA AO PÊLO DOS ANIMAIS

Evite contacto com eles, deixando-os no exterior da casa.

ALERGIA A UM ALIMENTO

Leia com atenção os rótulos para confirmar se contém ou não o alérgeno, e no restaurante informe-se sobre os ingredientes do prato que escolheu.

ALERGIA A ALGUM MEDICAMENTO

Avise o seu médico e o seu farmacêutico sempre que precisar de medicação. Faça-se acompanhar de um cartão com a lista de medicamentos a que é alérgico.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

O seu farmacêutico sabe como ajudá-lo a lidar com a alergia. Pode aconselhar medicamentos para o alívio de sintomas, orientar o tratamento prescrito, mas dispõe sobretudo da informação sobre os cuidados mais eficazes para manter os alérgenos longe de si.