

O Guia Definitivo para Identificar Alergias Respiratórias

23 de setembro de 2024 | Saúde & Bem-Estar

O que são Alergias Respiratórias?

Você tem alergias respiratórias? Se você se pega espirrando, com congestão nasal ou com o nariz escorrendo toda vez que está perto de poeira, pólen ou animais de estimação, você pode estar lidando com alergias respiratórias.

Aqui está uma maneira rápida de identificar se você tem alergias respiratórias:

Sintomas Comuns

As alergias respiratórias afetam as vias aéreas e as passagens nasais. Os sintomas comuns incluem:

- **Espirros:** Espirros frequentes e incontroláveis.
- **Congestão Nasal:** Um nariz entupido que dificulta a respiração.
- **Coceira na Garganta e no Nariz:** Coceira persistente na garganta e nas áreas nasais.
- **Muco:** Produção excessiva de muco que leva a um nariz escorrendo.
- **Tosse:** Frequentemente acompanhada de aperto no peito.
- **Dificuldade para Respirar:** Falta de ar e chiado no peito, especialmente em casos de asma alérgica.

Causas Comuns de Alergias Respiratórias

As alergias respiratórias ocorrem quando seu sistema imunológico reage a substâncias que geralmente são inofensivas; essas substâncias são chamadas de alérgenos. Alérgenos comuns incluem:

- **Pólen:** De árvores, gramíneas e ervas daninhas.
- **Poeira:** Ácaros e outras partículas.
- **Mofo e Bolor:** Fungos que crescem em ambientes úmidos.
- **Pelos de Animais:** Pequenas partículas de pele soltas por gatos, cães e outros animais de estimação.

Quando você inala esses alérgenos, seu sistema imunológico pode identificá-los erroneamente como ameaças. Isso desencadeia uma resposta imune, liberando substâncias químicas como a histamina, que causam os sintomas da alergia.

Resposta do Sistema Imunológico

O trabalho do seu sistema imunológico é protegê-lo de substâncias nocivas. No entanto, no caso de alergias respiratórias, ele reage de forma exagerada a alérgenos inofensivos:

1. **Exposição:** Você inala um alérgeno.
2. **Resposta Imune:** Seu corpo produz anticorpos chamados Imunoglobulina E (IgE).

3. **Liberação de Químicos:** A IgE desencadeia a liberação de substâncias químicas como a histamina.
4. **Sintomas:** Essas substâncias químicas causam sintomas como espirros, coceira e congestão.

Imagem: 50 milhões de pessoas nos EUA sofrem de alergias respiratórias anualmente.

Exposição Repetida e Fatores Genéticos

A exposição repetida a alérgenos pode aumentar a probabilidade de desenvolver alergias respiratórias. Se você está frequentemente exposto a poeira ou pólen, seu sistema imunológico pode se tornar sensibilizado, levando a reações mais graves ao longo do tempo. A genética também desempenha um papel. Se você tem um histórico familiar de alergias ou asma, é mais provável que desenvolva alergias respiratórias.

Asma: Pessoas com asma são mais propensas a alergias respiratórias. De fato, a asma alérgica é uma condição comum em que os alérgenos desencadeiam sintomas de asma, como chiado e falta de ar.

Entender essas causas pode ajudá-lo a gerenciar e reduzir sua exposição a alérgenos. No ARCpoint Labs, oferecemos testes abrangentes para ajudá-lo a identificar seus gatilhos específicos e desenvolver um plano de gerenciamento personalizado.

A seguir, vamos nos aprofundar em Como Identificar Alergias Respiratórias e os testes de diagnóstico disponíveis para confirmar se você as tem.

Como Identificar Alergias Respiratórias

Diferenciando de Outras Condições

Ao sentir sintomas como espirros, congestão nasal e coceira nos olhos, pode ser desafiador determinar se você tem alergias respiratórias ou outra coisa, como um resfriado comum, gripe ou até mesmo COVID-19.

Resfriado Comum vs. Alergias Respiratórias:

- Os sintomas do resfriado comum incluem coriza, dor de garganta e tosse. No entanto, os resfriados geralmente vêm com febre e dores no corpo, que não são típicos de alergias.
- As alergias respiratórias frequentemente causam coceira nos olhos e no nariz, que são menos comuns em resfriados. As alergias também tendem a durar mais, muitas vezes por semanas ou meses, enquanto os resfriados geralmente se resolvem em uma semana.

Gripe vs. Alergias Respiratórias:

- Os sintomas da gripe são mais graves e incluem febre alta, dores musculares e fadiga. Alergias raramente causam febre ou dores no corpo intensas.
- As alergias respiratórias podem causar uma tosse seca e persistente e congestão nasal sem a fadiga intensa e a febre associadas à gripe.

COVID-19 vs. Alergias Respiratórias:

- A COVID-19 pode compartilhar sintomas com as alergias respiratórias, como tosse e

falta de ar. No entanto, a COVID-19 frequentemente inclui sintomas como febre, perda de paladar ou olfato e fadiga significativa.

- As alergias respiratórias não causam febre ou perda de paladar/olfato. Em caso de dúvida, faça um teste de COVID-19 para descartar o vírus.

Pistas Chave:

- **Coceira nos Olhos:** Mais comum em alergias.
- **Febre:** Indica infecção (resfriado, gripe ou COVID-19), não alergias.
- **Duração:** As alergias duram mais e recorrem sazonalmente ou com a exposição aos gatilhos.

Alergias Sazonais vs. Perenes

Alergias Sazonais:

- **Gatilhos:** Comumente causadas pelo pólen de árvores, gramíneas e ervas daninhas.
- **Época:** Os sintomas ocorrem durante estações específicas. Por exemplo, o pólen de árvore é prevalente na primavera, o pólen de grama no final da primavera e no verão, e o pólen de ambrósia no outono.
- **Sintomas:** Incluem espirros, nariz escorrendo ou entupido, coceira nos olhos e tosse. Os sintomas são mais intensos durante a estação do pólen.

Alergias Perenes:

- **Gatilhos:** Causadas por alérgenos presentes o ano todo, como ácaros, pelos de animais, mofo e detritos de baratas.
- **Época:** Os sintomas persistem durante todo o ano, independentemente da estação.
- **Sintomas:** Semelhantes às alergias sazonais, mas também podem incluir congestão nasal crônica e gotejamento pós-nasal.

Testes de Diagnóstico

Para confirmar se você tem alergias respiratórias, os testes de diagnóstico podem identificar os alérgenos específicos que desencadeiam seus sintomas. Dois testes comuns são:

Testes Cutâneos (Prick Test):

- **Procedimento:** Uma pequena quantidade do alérgeno suspeito é colocada na pele, geralmente no antebraço ou nas costas. A pele é então picada para permitir a entrada do alérgeno.
- **Resultados:** Se for alérgico, uma pequena elevação vermelha aparecerá no local do teste em 15-20 minutos.

Exames de Sangue IgE:

- **Procedimento:** Uma amostra de sangue é coletada para medir o nível de anticorpos IgE para alérgenos específicos.
- **Resultados:** Níveis mais altos de anticorpos IgE indicam uma resposta alérgica aos alérgenos testados.

Esses testes podem ajudar a identificar os alérgenos exatos que causam seus sintomas, permitindo um tratamento e gerenciamento direcionados.

*Imagem: Gatilhos de Alergia Sazonal

1. Primavera: O pólen de árvore é prevalente na primavera.

2. Final da Primavera e Verão: O pólen de grama é mais comum no final da primavera e no verão.
3. Outono: O pico do pólen de ambrósia ocorre no outono.
4. O Ano Todo: Alérgenos presentes o ano todo incluem ácaros, pelos de animais, mofo e detritos de baratas.*

Eu Tenho Alergias Respiratórias?

Sinais Iniciais a Observar

Está se perguntando se pode ter alergias respiratórias? Aqui estão alguns sinais iniciais para ficar de olho:

- **Nariz Escorrendo:** Está constantemente pegando lenços? Um nariz escorrendo persistente é um sintoma comum de alergias respiratórias.
- **Espirros:** Espirros frequentes, especialmente em salvas, podem indicar uma reação alérgica.
- **Congestão Nasal:** Sentindo-se entupido ou bloqueado? A congestão nasal é outro sinal revelador.
- **Coceira nos Olhos:** Se seus olhos estão coçando, vermelhos ou lacrimejando, pode ser devido a alérgenos.

Esses sintomas podem ser incômodos e persistentes, especialmente quando você está exposto a alérgenos como pólen, poeira ou pelos de animais.

Testes e Diagnóstico

Se você suspeita que tem alergias respiratórias, é essencial obter um diagnóstico adequado. Veja como você pode confirmar:

Quando Procurar um Médico

Consulte um profissional de saúde se:

- Seus sintomas são graves ou interferem na vida diária.
- Medicamentos de venda livre não estão aliviando seus sintomas.
- Você não tem certeza se seus sintomas são devidos a alergias ou a outra condição.

Testes de Alergia

Os testes de alergia podem identificar os alérgenos exatos que causam seus sintomas. Dois métodos comuns são:

1. Testes Cutâneos (Prick Test):

- **Procedimento:** Uma pequena quantidade de alérgeno é colocada na sua pele, geralmente no antebraço ou nas costas. A pele é então picada para permitir a entrada do alérgeno.
- **Resultados:** Se for alérgico, uma pequena elevação vermelha aparecerá no local do teste em 15-20 minutos.

2. Exames de Sangue IgE:

- **Procedimento:** Uma amostra de sangue é coletada para medir o nível de anticorpos IgE para alérgenos específicos.

- **Resultados:** Níveis mais altos de anticorpos IgE indicam uma resposta alérgica aos alérgenos testados.

Esses testes são não invasivos e fornecem informações valiosas para ajudar a gerenciar e tratar suas alergias.

Opções de Tratamento para Alergias Respiratórias

Remédios Caseiros e Mudanças no Estilo de Vida

O gerenciamento de alergias respiratórias geralmente começa com mudanças simples em casa. Aqui estão algumas estratégias eficazes:

Estratégias de Evitação

- **Mantenha as Janelas Fechadas:** Durante a estação do pólen, mantenha as janelas fechadas para evitar que os alérgenos entrem em sua casa.
- **Use Purificadores de Ar:** Filtros de ar de alta eficiência (HEPA) podem ajudar a reduzir alérgenos no ar, como poeira e pelos de animais.
- **Lave a Roupa de Cama Frequentemente:** Use água quente para matar ácaros e outros alérgenos.
- **Limite Bichos de Pelúcia:** Eles podem acumular poeira e outros alérgenos.
- **Tome Banho Depois de Sair:** Isso ajuda a remover o pólen e outros alérgenos da sua pele e cabelo.
- **Mantenha Animais de Estimação Fora do Quarto:** Isso reduz a exposição a pelos de animais.

Limpeza Regular

- **Tire o Pó com um Pano Úmido:** Isso evita que os alérgenos se espalhem pelo ar.
- **Aspire Frequentemente:** Use um aspirador com filtro HEPA para prender os alérgenos.
- **Controle a Umidade:** Mantenha a umidade da sua casa entre 30% e 50% para prevenir o crescimento de mofo.

Tratamentos Médicos

Quando remédios caseiros e mudanças no estilo de vida não são suficientes, os tratamentos médicos podem proporcionar alívio.

Medicamentos

- **Anti-histamínicos:** Esses medicamentos bloqueiam a histamina, uma substância que seu corpo libera durante uma reação alérgica. Exemplos incluem cetirizina (Zyrtec), fexofenadina (Allegra) e loratadina (Claritin).
- **Sprays Nasais:** Sprays nasais de esteroides reduzem a inflamação e são muito eficazes para os sintomas de alergia nasal. As opções incluem fluticasona (Flonase) e mometasona (Nasonex).
- **Descongestionantes:** Podem ajudar a reduzir a congestão nasal, mas não devem ser usados por mais de alguns dias seguidos.
- **Modificadores de Leucotrienos:** O montelukaste (Singulair) bloqueia as substâncias químicas que causam os sintomas da alergia e é particularmente útil para quem tem

asma alérgica.

Inaladores Prescritos

Para aqueles com asma alérgica, os inaladores podem ser cruciais. Eles ajudam a abrir as vias aéreas e facilitam a respiração. Existem dois tipos:

- **Inaladores de Ação Curta:** Usados para alívio imediato durante um ataque de asma.
- **Inaladores de Ação Prolongada:** Usados diariamente para prevenir os sintomas da asma.

Imunoterapia

Se medicamentos e mudanças no estilo de vida não forem suficientes, a imunoterapia pode ser uma opção. Isso envolve injeções regulares de pequenas quantidades do alérgeno para criar tolerância ao longo do tempo. É uma solução de longo prazo que pode reduzir significativamente os sintomas.

Quando Procurar um Médico

Consulte um profissional de saúde se seus sintomas forem graves, persistentes ou não aliviados por tratamentos de venda livre.

Perguntas Frequentes sobre Alergias Respiratórias

Como você trata alergias respiratórias?

O tratamento de alergias respiratórias geralmente envolve uma combinação de mudanças no estilo de vida e medicamentos. Aqui estão algumas estratégias comuns:

- **Evitação:** O primeiro passo é evitar os alérgenos. Por exemplo, mantenha as janelas fechadas durante a estação do pólen, use filtros HEPA e lave a roupa de cama frequentemente em água quente.
- **Medicamentos:** Anti-histamínicos de venda livre como cetirizina (Zyrtec), fexofenadina (Allegra) e loratadina (Claritin) podem ajudar. Sprays nasais como fluticasona (Flonase) e mometasona (Nasonex) reduzem a inflamação e são eficazes para os sintomas nasais.
- **Inaladores Prescritos:** Para aqueles com asma alérgica, os inaladores são essenciais. Inaladores de ação curta fornecem alívio imediato, enquanto inaladores de ação prolongada são usados diariamente para prevenir os sintomas.
- **Imunoterapia:** Envolve injeções regulares de pequenas quantidades do alérgeno para criar tolerância ao longo do tempo. É uma solução de longo prazo que pode reduzir significativamente os sintomas.

Como você testa para alergias respiratórias?

O teste para alergias respiratórias geralmente envolve testes cutâneos ou exames de sangue. Aqui está um resumo rápido:

- **Teste Cutâneo (Prick Test):** Este é o método mais confiável. Uma pequena quantidade de alérgeno é colocada na sua pele, que é então picada. Se você for alérgico, desenvolverá uma pequena elevação.
- **Exames de Sangue:** Testes como o ensaio de imunoabsorção enzimática (ELISA) ou o imunoensaio de enzima fluorescente (FEIA) medem anticorpos específicos para alergia no seu sangue. O teste ImmunoCAP é um método preferido.

Como saber se você tem uma alergia nas vias aéreas?

Identificar uma alergia nas vias aéreas envolve reconhecer os sintomas e fazer o teste. Aqui estão alguns sinais comuns:

- **Sintomas:** Procure por sintomas como nariz escorrendo, espirros, congestão nasal, coceira nos olhos e dificuldade para respirar. Os sintomas da asma alérgica incluem falta de ar, chiado no peito e aperto no peito.
- **Testes:** Se você suspeita de uma alergia nas vias aéreas, consulte seu médico. Ele provavelmente recomendará um teste de alergia. Para asma alérgica, testes adicionais como espirometria ou um teste de Óxido Nítrico exalado fracionado (FeNO) podem ser realizados para avaliar a função pulmonar.

Conclusão

No ARCpoint Labs, entendemos o quão frustrantes e perturbadoras as alergias respiratórias podem ser. Nosso objetivo é fornecer resultados precisos e cuidados personalizados para ajudá-lo a recuperar o controle de sua vida.

Resultados Precisos

Nossos métodos de teste avançados, incluindo exames de sangue IgE e testes cutâneos, garantem que você obtenha a identificação precisa de seus alérgenos específicos. Essa precisão é crucial para desenvolver um plano de gerenciamento eficaz e personalizado para suas necessidades.

Cuidado Personalizado

Acreditamos em uma abordagem personalizada para o gerenciamento de alergias. Nossos profissionais experientes trabalharão com você para criar um plano de tratamento que se ajuste ao seu estilo de vida e sintomas. Seja recomendando medicamentos, imunoterapia ou mudanças no estilo de vida, estamos aqui para apoiá-lo em cada passo do caminho.

Profissionais Experientes

Nossa equipe é composta por profissionais de saúde altamente treinados, especializados em testes e tratamento de alergias. Estamos dedicados a oferecer o melhor cuidado possível, garantindo que você entenda sua condição e como gerenciá-la de forma eficaz.

Não deixe que as alergias respiratórias o impeçam. Agende seu teste de alergia hoje mesmo com o ARCpoint Labs e dê o primeiro passo em direção a uma melhor saúde e bem-estar.

Ao escolher o ARCpoint Labs, você está optando por uma abordagem abrangente, precisa e personalizada para gerenciar suas alergias respiratórias. Nossos profissionais dedicados estão aqui para ajudá-lo a respirar mais facilmente e viver melhor.

REFERÊNCIA:

<https://www.arcpointlabs.com/blog/the-ultimate-guide-to-identifying-respiratory-allergies/>