

SEU GUIA RÁPIDO PARA... Alergias Respiratórias

Conselhos fornecidos por allergyuk.org

As reações alérgicas são causadas por substâncias (alérgenos) às quais as pessoas alérgicas se tornaram sensibilizadas. Reações alérgicas graves (anafilaxia) tendem a ser devidas a alimentos, picadas de insetos ou medicamentos. No entanto, muitas pessoas podem ser alérgicas a alérgenos no ar e no ambiente geral (aeroalérgenos), incluindo:

- pólen de árvores e gramíneas
- ácaro da poeira doméstica
- mofo
- animais de estimação como gatos e cães

Embora estes normalmente não causem anafilaxia, eles podem causar sintomas muito incômodos que podem afetar seriamente a saúde e a qualidade de vida de uma pessoa.

As alergias mais comuns devido a aeroalérgenos são:

- rinite alérgica (quando sazonal, é chamada de febre do feno), que afeta o nariz e os olhos
- asma, que afeta os pulmões
- rinite e asma juntas
- mais raramente, eczema ou urticária (vergões), que afetam a pele

No entanto, nem todos os pacientes com essas condições terão uma causa alérgica para seus sintomas. Portanto, é importante discutir com seu profissional de saúde se a alergia pode estar contribuindo para essas condições.

> Quais são os sintomas causados por alérgenos respiratórios?

Os alérgenos internos mais comumente afetam o nariz, o peito, a pele e os olhos:

- nariz com coceira, escorrendo ou congestionado, espirros
- vias aéreas irritáveis, tosse, aperto no peito, chiado, falta de ar
- coceira, lacrimejamento, inflamação de ambos os olhos
- pele com coceira, erupções cutâneas, vergões
- seios nasais congestionados e dor de cabeça
- sono perturbado
- baixa concentração
- sintomas piores em ambientes fechados, na cama ou no início da manhã

Ao contrário da febre do feno, que é causada pelo pólen, os alérgenos internos podem causar sintomas durante todo o ano, embora a gravidade dos sintomas possa variar de dia para dia e seja normalmente pior no inverno. Os sintomas podem melhorar no exterior, em um lugar quente ou muito frio, mas seco.

> Quais são as principais causas de alergias internas?

Ácaros da poeira doméstica

Os ácaros da poeira doméstica estão presentes em todas as casas no Reino Unido e são os alérgenos mais prevalentes, causando reações alérgicas em 85% das crianças asmáticas. O calor e a umidade nas casas modernas do Reino Unido criam um ambiente de reprodução ideal para eles. Eles não sobrevivem em condições extremamente secas ou frias. Como a maioria dos seres vivos, eles precisam de calor, comida e água e, como não podem beber, precisam absorver a umidade através da pele. Nossas camas fornecem o ambiente ideal, com um suprimento de nossas células de pele mortas (sua fonte de alimento), água do nosso suor e respiração expirada, e calor. Eles também encontram células de pele e outras proteínas para comer em tapetes, móveis estofados, tecidos e brinquedos de pelúcia. O alérgeno que desencadeia o sistema imunológico está principalmente nos excrementos dos ácaros, que são muito secos e se fragmentam em partículas finas. Estas se tornam aerotransportadas e são facilmente inaladas profundamente em nossas vias aéreas e pulmões. As partículas se depositam rapidamente nas profundezas de nossos travesseiros, colchões, edredons, estofados e tapetes.

Alérgenos de animais

Os alérgenos de animais são a segunda causa mais frequente de reações alérgicas. O alérgeno que desencadeia respostas alérgicas a animais é encontrado em sua saliva, pele e urina. Quando o animal se limpa, o alérgeno cobre a pele, o pelo ou as penas, e é espalhado por células de pele mortas (caspa), bem como pela lambida. O tamanho da partícula do alérgeno é extremamente pequeno e, portanto, facilmente aerotransportado e inalado, causando sintomas respiratórios, coceira nos olhos, espirros e irritação na pele. O alérgeno de gato, em particular, pode ser encontrado em paredes e tetos muitos meses, ou mesmo anos, depois que o animal deixou a casa. Ele também pode ser encontrado nas roupas e solas de sapatos de pessoas com um gato, por isso é facilmente espalhado. Papagaios e outras aves são outra causa comum de reações alérgicas, no entanto, as penas em si raramente são uma causa de alergia, embora a poeira em travesseiros de penas possa ser uma causa de sintomas, assim como os ácaros e mofos que crescem neles.

Animais domésticos menores, como porquinhos-da-índia e hamsters, distribuem o alérgeno na urina em sua cama. Este alérgeno se torna facilmente aerotransportado quando o animal corre em sua gaiola. Não é aconselhável manter esses animais de estimação nos quartos de pessoas alérgicas. Qualquer animal, inseto ou criatura pode ser uma causa de reações alérgicas. Mesmo os peixes nem sempre são a solução, pois há muitas proteínas alergênicas nos grânulos de comida de peixe, e os mofos podem florescer no ambiente úmido.

Esporos de mofo

A alergia a esporos de mofo é bastante comum e muitas vezes negligenciada. Os mofos são onipresentes e estão presentes em ambientes internos durante a maior parte do ano. Os mofos também preferem ambientes úmidos e mais quentes, por isso são comumente encontrados em banheiros, cozinhas, nas vedações das portas de geladeiras, cortinas de chuveiro e, particularmente, em casas que têm manchas de umidade óbvias e mofo preto nas

molduras das janelas. Devido ao alto nível de umidade, eles também são encontrados em nossas camas. Os reservatórios de água dos desumidificadores podem ser um criadouro para mofo. Os esporos às vezes estão escondidos sob o papel de parede e comumente presentes no solo de plantas de casa. Casas construídas em áreas de água subterrânea e em vales de rios são muitas vezes úmidas.

Os sintomas da alergia a mofo podem ser melhores em tempo quente e seco e se tornam incômodos em dias úmidos, nublados e com neblina.

> Identificando o alérgeno causal

Pessoas que sofrem de alergia raramente recebem diagnóstico ou aconselhamento sobre alérgenos. Identificar o alérgeno causal pode ser um passo importante para assumir o controle de sua alergia, permitindo que você reduza a exposição às substâncias que desencadeiam seus sintomas.

Converse com seu clínico geral sobre um encaminhamento para um especialista em alergia ou um clínico geral com interesse especial em alergias, para diagnóstico. Um histórico detalhado de alergia, exame e testes de alergia permitirão que o especialista diagnostique corretamente sua condição e planeje seu manejo futuro.

Fatos Chave

- Alérgenos internos causam sintomas durante todo o ano
- A alergia a esporos de mofo é frequentemente negligenciada

Para mais ajuda, entre em contato com a linha de apoio da Allergy UK: 01322 619 898 (9h às 17h, de segunda a sexta-feira)

Allergy UK é o nome operacional da The British Allergy Foundation, uma empresa de caridade limitada por garantia e registrada na Inglaterra e País de Gales, Empresa nº: 4509293, Caridade nº: 1094231. Registrada na Escócia. Caridade nº: SC039257.