



Manual da alergia

Alergénios, sintomas,
cuidados e tratamentos



O que é a alergia?

A alergia é uma reação de defesa do organismo contra substâncias externas que penetram no corpo. O sistema -imunitário do corpo reconhece essas substâncias como estranhas e tenta neutralizá-las.

O sistema -imunitário é um conjunto de órgãos, tecidos e células especializadas, que se encontram ao longo do nosso corpo e que têm por missão defender-nos face a diversas agressões, como vírus ou bactérias, entre outras.

O sistema imunitário é essencial para a nossa sobrevivência, mas não é infalível. Assim, às vezes, identifica como nocivas algumas substâncias que na realidade não envolvem nenhuma ameaça para a nossa saúde, como por exemplo os pólenes de algumas plantas.



Nascemos ou tornamo-nos alérgicos?

Na realidade, não se nasce alérgico, tem-se uma predisposição genética e, dependendo dos fatores ambientais, a pessoa torna-se alérgica a determinadas substâncias com capacidade de produzir uma resposta imunológica de hipersensibilidade e, posteriormente, de alergia.

O que é um alergénio?

Chamam-se alergénios às substâncias estranhas ao corpo humano, capazes de provocar respostas alérgicas.

O que fazem os alergénios?

Pode-se ser alérgico a quase tudo o que se possa imaginar. Em qualquer caso, a forma como a alergia se desenrola é comum a qualquer alergénio.

Quando entramos em contacto com estas substâncias (alergénios), são produzidos anticorpos contra estes alergénios. Estes anticorpos unem-se à superfície de algumas células - chamadas mastócitos, que se encontram na pele e nas mucosas e a outras chamadas basófilos, que circulam pelo sangue. Quando volta a existir contacto posterior com o alergénio, os anticorpos que ficaram unidos a estas células fazem com que estas libertem uma série de substâncias químicas provocando os sintomas da alergia.

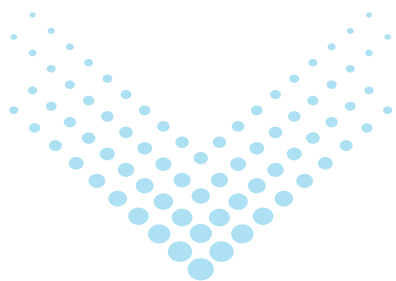


Quais são os alergénios mais comuns?

- * Caspa e proteínas de animais.
- * Pó.
- * Medicamentos (-antibióticos ou medicamentos que são aplicados sobre a pele)
- * Alimentos (ovo, lácteos, frutos secos, peixes, mariscos e legumes)
- * Pólen.
- * Ácaros
- * Picadelas de insetos.
- * Látex.

Quais são os sintomas da alergia?

Os sintomas são muito variados e dependem da parte do corpo onde os componentes químicos mencionados - são libertados.



Pulmões

- * Asma



Nariz

- * Rinite
- * Espirros



Pele

- * Comichão
- * Urticária
- * Inflamação
- * Dermatite



Sistema digestivo

- * Dor
- * Náuseas



Olhos

- * Lacrimação
- * Conjuntivite

E no pior dos casos: anafilaxia, uma grave reação de hipersensibilidade, generalizada ou sistêmica, que pode pôr - a vida em risco.



O que é um choque anafilático?

É uma reação global do organismo face a um alérgeno. Um colapso grave que pode provocar, até, a morte. Sintomas do choque anafilático (independentemente da causa): pele fria, pálida e transpirada, veias subcutâneas colapsadas, hipotensão, taquicardia, oligúria ou anúria, defecação involuntária e perda da consciência. Pode ocorrer paragem cardíaca.

SE SOFREU ANAFILAXIA, DEVE USAR UM INDICATIVO QUE INFORME O PESSOAL MÉDICO COMO UMA PULSEIRA.

Tratamentos para a alergia

Os anti-histamínicos são medicamentos utilizados para tratar reações alérgicas, cuja característica comum é a de inibir os efeitos da histamina que se encontra nos mastócitos.

Existem dois tipos de anti-histamínicos:

- * Primeira geração
- * Segunda geração



Qual é a diferença entre os dois tipos de anti-histamínicos?

Os anti-histamínicos de segunda geração são mais seletivos ao bloquearem a histamina, focando-se apenas na que produz a reação alérgica e produzem menos efeitos secundários como a sonolência ou sedação. Além disso, são mais efetivos e necessário uma dose menor para fazerem efeito.

Principais cuidados se sofrer de alergia ao pólen



Cuidados Pessoais

- * Saiba a que pólen das plantas é alérgico e sua época de polinização.
- * Diminua as atividades ao ar livre durante as horas de máxima polinização. Das 5 às 10 da manhã (emissão de pólenes) e das 7 às 10 da noite (período de diminuição do pólen na atmosfera, devido ao arrefecimento do ar).
- * Evite sair de casa durante essas horas de máxima polinização ou faça-o com óculos de sol e máscara.
- * Evite cortar a relva e ir para o campo e/ou jardins.
- * Não ingira produtos derivados do pólen, mel ou camomila.
- * Nos dias de muita concentração de pólen, lave o cabelo antes de se deitar.
- * Pode realizar lavagens nasais antes de se deitar, limpando o pólen das mucosas.



Cuidados em Casa

- * Ventile a casa de manhã, a partir das 10 horas, mantendo o resto do dia todas as janelas fechadas.
- * É aconselhável arejar a roupa da cama pelas manhãs.
- * O uso de filtros de ar e pulverizar com água em forma de chuva artificial a casa pode ser muito útil.
- * Secar a roupa na máquina de secar, para evitar que esta esteja em contacto com o ar contaminado de pólen.



Cuidados fora de casa

- * Se viajar de carro, deverá manter as janelas fechadas.
- * Se o carro tiver ar condicionado, utilize-o com o circuito fechado.
- * Não ande de mota ou bicicleta.
- * Evite os passeios pelo campo, em especial nos dias de tempestade e vento forte.
- * É aconselhável deslocar-se para zonas marítimas na altura em que o incómodo costuma ser mais intenso.

Referências:

<http://www.mscbs.gob.es/ca/ciudadanos/enfLesiones/enfNoTransmisibles/alergias.htm> (último acesso 26.11.2018)

<https://www.seaic.org/wp-content/plugins/download-monitor/download.php?id=SEAIC-Anafilaxia-Guia-para-Pacientes.pdf>
(último download 26.11.2018)

https://www.spaic.pt/download_publicacoes.php?file=33 (último acesso 10.2018)



**Mais informação?
Visite www.zyrtec.pt**

PT/Z/1811/0012

Informações indispensáveis ao uso racional do medicamento Zyrtec 10 mg comprimidos são indicados em doentes adultos e pediátricos com idade igual ou superior a 6 anos: no alívio dos sintomas nasais e oculares da rinite alérgica sazonal e perene; no alívio dos sintomas de urticária crónica idiopática. Recomenda-se precaução na ingestão concomitante de cetirizina com álcool, nos doentes com fatores que predisponham para retenção urinária (por exemplo, lesão da medula espinal, hiperplasia prostática), já que a cetirizina pode aumentar o risco de retenção urinária, nos doentes epiléticos e em doentes com risco de convulsões. Pode ocorrer prurido e/ou urticária quando a cetirizina é interrompida, mesmo se estes sintomas não estiverem presentes antes do início do tratamento. Em alguns casos, estes sintomas podem ser intensos e exigirem o reinício do tratamento. A administração do comprimido revestido por película não é recomendada em crianças com idade inferior a 6 anos, recomenda-se a administração de uma formulação pediátrica com cetirizina. O doente deve ler cuidadosamente as informações constantes da embalagem exterior e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, deve consultar o seu médico ou farmacêutico.



Inspired by patients.
Driven by science.

Zyrtec®

Dicloridrato de cetirizina 10 mg