

# Alergias: asma, rinite e conjuntivite

A rinite, conjuntivite e asma de origem alérgica podem surgir por reacção a múltiplos factores, destacando-se como mais comuns: pólenes, ácaros do pó da casa, pêlos de animais (cão, gato) e penas de aves. Estas doenças manifestam-se sob a forma de crises recorrentes e limitadas no tempo.

## Síntomas por patologia

Asma alérgica	Rinite alérgica	Conjuntivite alérgica
Sensação de falta de ar, com ruído ao respirar tipo “gatinhos”, que se designa por pieira, e tosse.	Congestionamento nasal, corrimento nasal transparente, prurido nasal.	Prurido ocular, olho vermelho, por vezes com edema (olhos “inchados”).

## Tratamento – o que pode fazer?

O principal tratamento dos problemas alérgicos consiste em evitar a exposição aos factores desencadeantes.

Quando não é possível evitar essa exposição, então poderá ser necessário recorrer a medicamentos como os anti-histamínicos. Estes medicamentos podem causar sonolência, pelo que se deve evitar conduzir e ingerir bebidas alcoólicas. Por esse mesmo motivo, costuma recomendar-se a toma destes medicamentos à noite.

Em relação aos sintomas da conjuntivite, existem colírios que podem aliviar o prurido e a congestão ocular. Durante a crise, deve evitar-se o uso de lentes de contacto.

Em relação aos sintomas de rinite alérgica, existem gotas nasais ou sprays que contribuem para o alívio do prurido e da congestão nasal.

## Alergia aos ácaros

Evite o contacto com o pó da casa. Tenha a casa limpa, arejada e bem iluminada com luz solar... Tente usar um aspirador com filtro de ácaros. Evite alcatifas e tapetes, prefira edredões hipoalergénicos em vez dos cobertores. Use capas próprias para os colchões que funcionam como filtro de ácaros. Antes de usar roupa (sobretudo de lã) da estação anterior, sacuda-a bem e lave-a.

## Alergia aos pólenes

Nos dias secos e com vento, evite passeios pelo campo. Feche as janelas de casa e do automóvel. Existem filtros de pólenes disponíveis para os sistemas de ventilação dos automóveis...

## Alergia aos epitélios de animais (p.ex. pêlos ou penas)

Evite contacto com os animais em relação aos quais é alérgico ou, pelo menos, evite tê-los no interior da sua casa. No caso da alergia às penas, evite almofadas, casacos ou edredões de penas!

## Quando deve consultar o seu médico de família?

Sempre que suspeite que possa ter uma destas doenças, deverá consultar o seu Médico de Família. Ele poderá ajudá-lo a descobrir a origem da sua alergia. Se já conhece a sua doença, deverá recorrer ao médico sempre que os sintomas deixem de estar controlados com as medidas terapêuticas que já costuma aplicar.