

Rinite alérgica

Conselhos aos Doentes:

O que é a rinite?

A rinite é uma inflamação das fossas nasais, que se caracteriza pela existência de espirros, corrimento nasal, nariz entupido e prurido, sendo os seus sintomas muito semelhantes aos de uma constipação vulgar. Por vezes, surge também inflamação, ardor e vermelhidão nos olhos. A rinite mais frequente é a rinite alérgica

O que causa a rinite alérgica?

A rinite alérgica é causada pelo facto do nosso organismo produzir anticorpos alérgicos a certas substâncias, tais como, ácaros, pólenes, pelos de animais (mormente gato e cão) bolores, produtos químicos ou até poeiras. Pode igualmente ser uma reacção à ingestão de um medicamento. Nas pessoas sensíveis, quando existe exposição a estas substâncias (usualmente designadas por alergénios), o sistema imunológico provoca a libertação de substâncias químicas (mediadores) das quais a principal é a histamina. Estes mediadores funcionam rapidamente e originam de imediato vasodilatação que tem como consequência a congestão das mucosas nasais e, por vezes, a inflamação das vias respiratórias e dos olhos (conjuntivite alérgica).

Existem outros mediadores que trabalham mais lentamente e que provocam nariz entupido. Neste caso, habitualmente surge dor de cabeça e até dificuldade em dormir.

Existem épocas do ano mais propensas ao aparecimento da rinite alérgica?

O pólen das gramíneas – que é um dos alergénios mais frequentes – afeta as pessoas na altura do ano em que o pólen da relva é libertado (primavera). No entanto, algumas pessoas são igualmente alérgicas aos pólenes de certas árvores, arbustos e ervas e, por isso, são afetadas em diferentes épocas do ano (no caso do pólen de árvores, entre fevereiro a junho e, no caso das ervas daninhas, entre setembro e outubro). A rinite que ocorre apenas numa parte específica do ano é designada de rinite alérgica sazonal e quando os sintomas surgem em qualquer momento designa-se por rinite alérgica perene.

Usualmente, as pessoas que sofrem deste tipo de rinite são sensíveis aos alergénios do interior das habitações (ácaros do pó, animais de estimação e bolores).

A rinite alérgica é uma doença grave?

A rinite, apesar de ser crónica, não se pode considerar uma doença grave. No entanto torna-se muito desagradável devido aos seus constantes sintomas. O facto de andarmos sempre a limpar o nariz (chegando, em alguns casos, a ficar em ferida) devido aos constantes espirros, ou a colocar gotas para conseguir respirar (no caso da rinite «seca»), associado frequentemente a uma tosse persistente, que, por vezes, teima em não deixar dormir, leva a esgotamento e cansaço, prejudicando a dificuldade em realizar tarefas e na concentração.

Há formas de controlar a rinite?

A melhor forma de a controlar é evitar o contacto com os alergénios conhecidos (pólenes, fungos, ácaros do pó etc.). No entanto, se no caso alergénios existentes nas habitações, locais de trabalho ou ensino é possível erradicá-los ou evitá-los, torna-se mais complicado quando a alergia é provocada pelos pólenes transportadas pelo ar,



A rinite é uma inflamação das fossas nasais, que se caracteriza pela existência de espirros, corrimento nasal, nariz entupido e prurido.

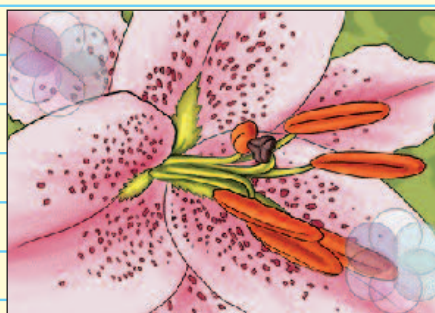


A rinite alérgica é causada especialmente por ácaros, pólenes, pelos de animais, bolores, produtos químicos e poeiras.

Conselhos aos Doentes:



A melhor forma de controlar a rinite é evitar o contacto com os alergénios conhecidos (pólenes, fungos, ácaros do pó, pelos de animais, etc.).



Os minúsculos esporos de pólen são transportados pelo vento e podem viajar quilómetros nas correntes de ar.

Rinite alérgica, *continuação*

dado que os minúsculos esporos de pólen são transportados pelo vento e podem viajar quilómetros nas correntes de ar.

Existem tratamentos para a rinite?

O seu médico será a pessoa indicada para o aconselhar. No entanto, pode-se acrescentar que o tratamento é essencialmente feito através de anti-histamínicos, que, tal como o nome indica, funcionam contra a histamina (o mais importante mediador da rinite). Apresentam-se na forma de comprimidos, xarope e spray nasal. Há uma grande variedade de anti-histamínicos sendo que os novos, pela via oral, são, na sua maioria, tomados uma vez ao dia e não provocam sonolência. Este tratamento pode ser suficiente para a maioria das pessoas e é eficaz para os espirros, comichão e corrimento nasal. No entanto, para os casos de nariz entupido, o recurso ao spray nasal pode ser a solução.

Se os sintomas persistem ou são mais graves, é indispensável que seja observado pelo seu médico para que ele analise se deve passar para outro tipo de medicação.

Por outro lado, provavelmente, ele também o irá aconselhar a que, no futuro, faça tratamento regularmente, iniciando-o pouco antes dos sintomas começarem. Torna-se mais difícil controlar os sintomas quando eles se encontram já bem estabelecidos e tomar medicamentos ocasionalmente, ou só quando se sente pior, é muito menos eficaz.

Para além do tratamento dos sintomas existe outro que possa alterar a resposta do sistema imunológico ao alergénio?

Sim. A dessensibilização (também chamada de imunoterapia) é um tratamento em que a pessoa alérgica é exposta a doses muito pequenas do alergénio numa base regular. Pode ser um tratamento bem sucedido para a rinite alérgica grave, uma vez que obriga o organismo a desenvolver células imunitárias «reguladoras» que controlam a reação alérgica e permitem a tolerância ao alergénio.

A imunoterapia, que é feita apenas por especialistas em Alergologia, está disponível sob a forma de injeções ou de comprimidos sub-linguais, mas tem-se comprovado que o tratamento mais eficaz é a imunoterapia injetável, pois, de facto, comporta benefícios duradouros. A terapia injetável está disponível para alergia aos pólenes da relva e das árvores, assim como para a alergia aos ácaros do pó e animais de estimação. A imunoterapia em forma de comprimidos está atualmente disponível apenas para alergias ao pólen da relva.

Dicas para a profilaxia ambiental.

Retire tapetes/alcatifas do quarto de dormir. Aspire diariamente os aposentos, incluindo o pó dos móveis. Passe um pano húmido no chão.

Fale com o seu médico de família sobre as vacinas e sobre os inaladores em forma de gel que protegem as mucosas nasais dos factores alérgicos.

A rinite pode não ter cura mas tendo em atenção a profilaxia ambiental, tratamento sintomático e vacinação, as crises podem ser mais espaçadas e os sintomas menos intensos.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico