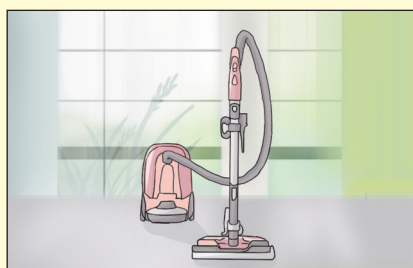


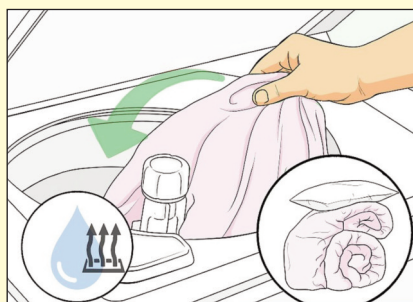
Conselhos aos Doentes:



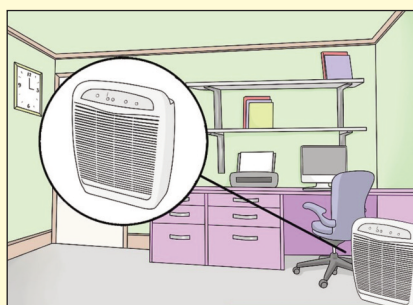
A mudança ambiental mais significativa poderá ser arranjar uma nova casa para o seu cão ou gato.



Utilize um aspirador que tenha um filtro de ar com alta eficiência para partículas de ar.



Lave e mude frequentemente os lençóis e cobertores e limpe a zona por baixo da cama.



Utilize desumidificadores e promova a circulação do ar em áreas mais húmidas.

Como evitar as crises de asma

O que têm de comum as poeiras, os cães, os gatos e os bolores? Podem desencadear sintomas asmáticos desconfortáveis e, por vezes, perigosos.

Poder-se-á evitar este tipo de estímulos?

Tem de aceitar que é impossível evitar a exposição a alguns estímulos se tiver uma vida ativa normal. No entanto, pode fazer muito para melhorar as condições dentro da sua casa. O seu quarto é um bom local para começar, porque aí passa várias horas, pelo menos, durante a noite. Por outro lado, os efeitos dos fatores causadores de alergia são cumulativos. Isto é, se vive num ambiente cheio de alérgenos, tem uma maior probabilidade de ter uma reacção grave perante um factor novo como, por exemplo, os pólenes, que possam vir a ser adicionados a esse ambiente.

O que posso fazer para manter a minha casa mais “hipoalergénica”?

As recomendações seguintes poderão parecer difíceis de cumprir, mas tornarão as suas crises de asma mais ligeiras e menos frequentes.

- A alteração mais importante no seu ambiente doméstico deverá ser a saída do cão e do gato para outros locais. As partículas alérgicas dos animais domésticos são muito pequenas e permanecem no ar ainda durante mais tempo do que as do pó da casa. Lembra-se de já ter visto a quantidade de partículas que existem em suspensão num raio de sol que entra pela sua casa? Há lá ainda muitas mais que não consegue ver. Como os animais domésticos se deslocam dentro da casa, distribuem os seus alérgenos por todos os recantos, incluindo as casas-de-banho. Por outro lado, podem fixar pólenes no pêlo e trazê-los para dentro de casa.
- As partículas de pó são outro grande problema. Existem nos domicílios, especialmente quando o nível de humidade é elevado e causam reacções alérgicas em muitas pessoas. Mais do que limpá-las, a sua aspiração frequente limita-se muitas vezes a puxá-las para o ar. Se a sua asma for grave, é vantajoso utilizar um aspirador que possua um filtro de alta eficiência para partículas de ar (HEPA), sobretudo se vive numa região húmida. Estes filtros fixam e removem as pequenas partículas o que não sucede com os filtros normais que geralmente as deixam passar para o ar. Não esquecer de aspirar os móveis e os cortinados. Se os animais somente saírem de casa há pouco tempo, devem ser efectuadas várias limpezas com aspirador equipado com filtros especiais para se removerem as partículas disseminadas pela casa.
- Mude e lave frequentemente os lençóis e cobertores e limpe a zona por baixo da cama. São comercializados *sprays* especiais contendo ácido tânico que neutralizam as partículas de pó impedindo-as de causar sintomas alérgicos. Pode tentar usá-los, especialmente em alcatifas e tapetes existentes em zonas onde passa muitas horas.
- Os bolores e outros fungos também causam reacções alérgicas. Utilize desumidificadores e promova a circulação do ar em áreas mais húmidas.
- A utilização de filtros electrostáticos nos sistemas de aquecimento e de arrefecimento, ou purificadores do ar, com filtros HEPA, pode ajudar a remover os esporos dos bolores e outros alérgenos existentes no ar.

Esta informação não substitui o tratamento médico