



conselhos do seu
alergista sobre

RINITE

 **Alergo ar**

CLÍNICA DE ALERGIA, VACINAÇÃO, CUIDADOS RESPIRATÓRIOS E DERMATOLÓGICOS

PROCURE UM ALERGISTA ENCONTRE ALÍVIO

Qualquer pessoa com alergia ou asma deveria ser capaz de se sentir bem, estar ativo durante todo o dia e dormir bem à noite. Você não precisa aceitar menos do que isso. Um alergista pode ajudá-lo a encontrar alívio.

O ALERGISTA É O MÉDICO ESPECIALISTA NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DAS DOENÇAS E CONDIÇÕES ALÉRGICAS, TAIS COMO:

- Asma e tosse frequentes;
- Febre do feno (rinite alérgica);
- Sinusite;
- Alergia ocular;
- Reações aos alimentos, picadas de insetos e drogas;
- Alergias de pele, incluindo o eczema e a urticária;
- Problemas do sistema imunológico que podem causar infecções frequentes.

QUANDO DEVO CONSULTAR UM ALERGISTA

Se você tiver qualquer uma destas condições, você deverá consultar um alergista.

Os alergistas tratam de dois dos problemas de saúde comuns – alergia e asma. Mais de 50 milhões de pessoas nos Estados Unidos sofrem com essas doenças alérgicas. Apesar de os sintomas nem sempre serem graves, alergias e asma são problemas sérios e devem ser tratados como tal. Muitas pessoas com essas doenças simplesmente não se dão conta de quanto elas podem se sentir melhor.

PROCURE UM ALERGISTA

O alergista é treinado para encontrar a fonte dos seus sintomas, tratá-las e ajudá-lo a se sentir saudável. Alimentos que você comeu durante anos, sem problemas, podem também causar alergias.



Rinite é um termo que descreve os sintomas produzidos por uma irritação ou inflamação nasal, causados por um bloqueio ou congestão. Os sintomas incluem:

- Coriza;
- Coceira;
- Espirros;
- Nariz entupido devido ao bloqueio ou congestão.

Estes sintomas são a resposta natural do nariz à inflamação e irritação. Eles são frequentemente associados à coceira nos olhos.

O nariz normalmente produz muco para proteção contra substâncias (como poeira, pólen e poluição) e germes (bactérias e vírus). O muco flui da parte da frente do nariz e desce até o fundo da garganta.

Quando um excesso de muco é produzido, pode causar uma coriza na parte da frente do nariz ou um gotejamento pós-nasal. A tosse é a resposta natural para limpar a garganta desse gotejamento pós-nasal.

COCEIRA, ESPIROS E OUTROS SINTOMAS PODEM SER RESPOSTAS A:

- Reações alérgicas;
- Exposições químicas, incluindo à fumaça do cigarro;
- Mudanças de temperatura;
- Infecções;
- Outros fatores.

Na maioria das pessoas, a congestão nasal vai de um lado ao outro do nariz em um ciclo de várias horas de duração. Algumas pessoas podem notar este ciclo nasal mais do que outras, especialmente se suas passagens nasais forem estreitas.

O QUE É SINUSITE?

Sinusite é a inflamação ou infecção de qualquer um dos quatro grupos de cavidades nasais no crânio, que se abrem nas passagens nasais. Sinusite não é o mesmo que rinite, embora os dois possam estar associados, e seus sintomas possam ser semelhantes. Os termos “problemas nos seios da face” ou “congestão dos seios da face” são muitas vezes erroneamente usados no sentido de congestão das vias nasais.

O QUE É RINITE ALÉRGICA?

A rinite alérgica é um problema muito comum, que afeta mais de 15% dos adultos e crianças.

A rinite alérgica tem duas formas diferentes:

SAZONAL: Os sintomas da rinite alérgica sazonal ocorrem na primavera, verão e/ou início do outono. Eles são geralmente causados pela sensibilidade alérgica ao pólen de árvores, gramíneas e ervas daninhas, ou esporos de mofo no ar.

PERENE: Pessoas com rinite alérgica perene sofrem com os sintomas durante todo o ano. É geralmente causada pela sensibilidade a ácaros, pelos de animais, baratas e/ou mofo. Alergias alimentares ocultas raramente causam sintomas nasais perenes.

Algumas pessoas podem experimentar os dois tipos de rinite, com sintomas permanentes que se agravam durante períodos específicos, quando há mais pólen. Há também causas não-alérgicas para a rinite.





O QUE FAZ COMEÇAR UMA REAÇÃO?

Há centenas de coisas comuns que podem desencadear uma reação alérgica. Eles são chamados alérgenos. Alguns dos mais comuns são pólen de plantas, fungos, poeira doméstica (partículas de poeira), baratas, animais de estimação, produtos químicos, alimentos, medicamentos, penas e picadas de inseto.

EXISTE ALGUMA SAÍDA?

Uma pergunta comum das pessoas que sofrem de rinite alérgica é: há algum lugar para onde posso me mudar em que minha alergia vá desaparecer? De alguns alérgenos é difícil escapar. Alguns tipos de pólen, existem na maior parte dos lugares.

Alergistas raramente recomendam que os pacientes se mudem para outras localidades para curar suas alergias. Uma pessoa pode escapar da alergia a um tipo de pólen de um lugar apenas para desenvolver a sensibilidade por gramíneas ou outros alérgenos no novo local. Já que uma mudança pode ter um efeito perturbador sobre uma família, financeira e emocionalmente, a mudança deve ser considerada apenas em uma situação extrema e somente após consulta com um alergista.

RINITE ALÉRGICA PODE CAUSAR OUTROS PROBLEMAS?

Algumas complicações conhecidas incluem infecções de ouvido, sinusite, dores de garganta frequentes, tosse, dor de cabeça, alteração dos padrões de sono, fadiga, irritabilidade e fraco desempenho escolar. Ocasionalmente, as crianças podem desenvolver crescimento alterado da face e problemas ortodônticos.

TODOS OS CASOS DE RINITE SÃO CAUSADOS POR ALERGIA?

A rinite pode resultar de muitas causas diferentes, além da alergia. Nem todos os sintomas da rinite são o resultado de alergias.

Outros tipos comuns de rinite são:

- Rinite infecciosa (resfriado ou gripe), causada por vírus. Os sintomas podem durar de três a sete dias, às vezes mais;
- Rinite não-alérgica (irritação), causada por fumaça poluição do ar, gases de escape, aerossóis, perfumes, gases de tinta, etc. Os sintomas são permanentes ou se seguem à exposição a essas substâncias.

A condição mais comum que causa rinite é o resfriado comum, um exemplo de rinite infecciosa. A maioria das infecções tem uma duração relativamente curta, com melhora dos sintomas num período de três a sete dias.

Resfriados podem ser causados por algum entre mais de 200 vírus. As crianças, especialmente as menores que frequentam escolas ou creches, podem ter de oito a doze resfriados por ano. Felizmente, a frequência de resfriados diminui depois que se produz imunidade, a partir da exposição aos vários vírus.

Resfriados geralmente começam com uma sensação de congestão nasal, rapidamente seguida por coriza e espirros. Ao longo dos dias seguintes, a congestão se agrava, o muco nasal pode sofrer alteração de cor, e pode haver febre baixa e tosse. Os sintomas do resfriado acabam em algumas semanas, embora uma tosse possa persistir por vezes. Sintomas de resfriado que duram mais tempo podem ser resultado de outras causas, como uma rinite não-infecciosa ou sinusite.

QUAIS SÃO AS OUTRAS CAUSAS DA RINITE?

Nem todos os sintomas observados na passagem nasal são causados por alergia ou infecção. Sintomas semelhantes podem ser causados por bloqueio mecânico, uso de certos medicamentos, substâncias irritativas, mudança de temperatura ou outros fatores físicos. Na verdade, um terço ou mais das pessoas que têm sintomas nasais durante todo o ano não têm alergias. A rinite também pode ser uma característica de outras doenças e condições médicas.

Congestão nasal induzida por medicamentos pode ser causada por pílulas anticoncepcionais e outros hormônios femininos, alguns remédios para pressão arterial e o uso prolongado de descongestionantes nasais em sprays comprados sem receita médica.

Descongestionantes nasais em spray funcionam de forma rápida e eficaz, mas eles alteram a forma como as passagens nasais normalmente trabalham. Após algumas semanas de uso, os tecidos nasais incham após a medicação ser eliminada.

A única coisa que parece aliviar a obstrução é mais medicamento, mas o efeito dura menos a cada uso. Isso pode resultar em danos permanentes aos tecidos nasais. O termo médico para essa condição é rinite medicamentosa. Consulta com um alergista e prescrição de medicamentos para “limpar” os descongestionantes nasais em spray são muitas vezes necessárias.

A cocaína também altera a forma como as passagens nasais normalmente trabalham, causando uma condição idêntica, ou até mais grave do que a produzida por descongestionante nasais em spray. Se você usar a cocaína, é importante informar seu alergologista para que a terapia adequada possa ser prescrita.

O QUE PROVOCA A RINITE NÃO ALÉRGICA?

Rinite não-alérgica, ou rinite vasomotora, descreve um grupo de outras causas de rinite, com sintomas que não são causados por infecção ou alergia. Muitas pessoas têm congestão nasal recorrente ou crônica, produção excessiva de muco, coceira nasal e outros sintomas semelhantes às da rinite alérgica, mas a doença não é causada por alergia.

Fatores desencadeantes de rinite não-alérgica incluem:

- Substâncias irritativas como fumaça de cigarro, cheiros fortes e fumaça, incluindo perfumes, spray de cabelo, outros cosméticos, detergentes, soluções de limpeza, cloro de piscina, escapamento de carro e poluição do ar.
- Especiarias utilizadas na culinária, bebidas alcoólicas (especialmente cerveja e vinho), aspirina e certos medicamentos para pressão arterial.
- Para algumas pessoas, comer qualquer alimento (sejam ou não picantes) pode causar drenagem nasal por causa de um reflexo não-alérgico do nervo. O termo médico para isto é rinite gustativa.

Algumas pessoas são muito sensíveis a mudanças bruscas de clima ou temperatura. Esquiadores desenvolvem frequentemente uma coriza, mas, em algumas pessoas, a exposição a qualquer frio pode causar um corrimento nasal. Outras começam a espirrar quando saem de uma sala fria, com ar-condicionado.

Esses fatores não são alergênicos, não induzem a formação de anticorpos de alergia e não produzem reações positivas no teste cutâneo. Ocasionalmente, um ou dois testes cutâneos positivos podem ser observados, mas eles não coincidem com a história do paciente e não são relevantes ou significativos.

As causas da rinite não-alérgica não são bem compreendidas. Em concentrações suficientemente altas, muitos odores podem causar irritação nasal em quase todas as pessoas. Outras são extraordinariamente sensíveis à irritação e desenvolverão sintomas nasais, mesmo quando expostos

a baixas concentrações de substâncias irritativas que não incomodam a maioria das pessoas.

Como é o caso da rinite alérgica, a rinite não-alérgica muitas vezes não pode ser curada. Felizmente, os sintomas podem ser mantidos sob controle, com limitação da exposição às substâncias que causam os sintomas e com o uso de medicação quando necessário. Os pacientes com rinite não-alérgica não devem fumar ou permitir que se fume em suas casas.

Ressecamento dos tecidos nasais pode ser um efeito normal do envelhecimento, ou uma característica associada a um problema nasal que produz um odor desagradável no nariz. A rinite também pode resultar de alguns fatores hormonais, tais como tireoide subativa ou alterações hormonais durante a gravidez. No entanto, a gravidez pode fazer piorar ou melhorar a rinite, ou ainda não ter nenhum efeito sobre a doença.

As bebidas alcoólicas podem fazer os vasos sanguíneos do nariz se dilatarem temporariamente e produzir uma congestão nasal significativa, como uma rinite não-infecciosa ou sinusite.





COMO A RINITE ALÉRGICA É DIAGNOSTICADA?

Seu alergista pode começar ouvindo seu histórico, procurando pistas em seu estilo de vida que ajudem a identificar a causa de seus sintomas. Você será perguntado sobre os ambientes de seu trabalho e sua casa, seus hábitos alimentares, a história médica de sua família, a frequência e gravidade dos seus sintomas, e assuntos diversos, como se você tem animais de estimação. Depois, você pode precisar de alguns testes.

Seu alergista pode usar o teste cutâneo, em que pequenas quantidades de alérgenos suspeitos são introduzidas na pele. O teste cutâneo é a mais fácil, mais sensível e geralmente a maneira mais barata de se fazer o diagnóstico. Outra vantagem é que os resultados estão disponíveis imediatamente. Em casos raros, também pode ser necessário fazer um exame de sangue especial chamado IgE, para alérgenos específicos.



COMO VOCÊ PODE SABER QUE TIPO DE RINITE VOCÊ TEM?

Consulte seu alergista. Às vezes, várias condições podem coexistir na mesma pessoa. Em um único indivíduo, a rinite alérgica pode ser agravada pela rinite não-alérgica, desvio de septo (curvatura do osso e cartilagem que separam os dois lados do nariz) ou pólipos nasais (crescimento anormal dentro do nariz e dos seios da face).

Qualquer uma destas condições será agravada por um resfriado. Sintomas nasais causados por mais de um problema podem ser difíceis de tratar, e muitas vezes requerem a cooperação de um alergologista e um otorrinolaringologista (médico especializado em ouvido, nariz e garganta).

COMO É TRATADA A RINITE

Quando a cura específica não é possível, as opções incluem ignorar os sintomas, evitar ou diminuir a exposição a substâncias irritativas ou alérgenos, na medida do possível, e usar medicação para alívio dos sintomas.

Uma vez que a rinite alérgica é diagnosticada, as opções de tratamento incluem prevenção, medicação e imunoterapia (vacinas de alergia).

Prevenção – Uma única planta (ambrósia) pode liberar um milhão grãos de pólen em apenas um dia. Os pólenes de ambrósia, gramíneas e árvores são tão pequenos que o vento pode levá-los por quilômetros de sua fonte. Esporos de fungos, que crescem em campos ao ar livre e em folhas mortas, também estão por toda parte e podem superar os grãos de pólen no ar, mesmo quando a temporada de pólen está no seu auge.

Embora seja difícil escapar de pólen e fungos, aqui estão algumas maneiras para diminuir a exposição:

- Mantenha as janelas fechadas e use ar condicionado no verão, se possível. O ar condicionado do automóvel também ajuda;
- Não pendure roupas para secar ao ar livre. O pólen pode agarrar-se às toalhas e lençóis;
- Ao ar livre, a saturação de pólen e mofo é geralmente maior entre 5h e 10h da manhã; portanto, o melhor é limitar as atividades ao ar livre de manhã cedo;
- Use uma máscara de pólen (como uma NIOSH 95 máscara de filtro) quando cortar a grama, varrer folhas ou fazer jardinagem, e tome a medicação adequada com antecedência.



MEDICAÇÃO - Quando as medidas de prevenção não controlam os sintomas, a medicação pode ser a resposta. Os medicamentos ajudam a reduzir a congestão nasal, coriza, espirros e coceira. Eles estão disponíveis em muitas formas, incluindo comprimidos, sprays nasais, colírios e líquidos. Alguns medicamentos podem causar efeitos colaterais, por isso é melhor consultar o seu alergista se houver um problema.

IMUNOTERAPIA - Imunoterapia para alérgenos, conhecida como vacina de alergia, pode ser recomendada para pessoas que não respondem bem ao tratamento com medicamentos, apresentam efeitos colaterais aos remédios, sofrem exposição inevitável a alérgenos, ou desejam uma solução mais permanente para o seu problema alérgico. A imunoterapia pode ser muito eficaz no controle dos sintomas alérgicos, mas não ajuda no caso de sintomas produzidos pela rinite não-alérgica.

Vacinas de alergia normalmente são dadas em intervalos variáveis ao longo de um período de três a cinco anos. Um tratamento de imunoterapia consiste em injeções de um extrato diluído de alérgeno, administradas frequentemente em doses crescentes, até que uma dose de manutenção seja alcançada.

Em seguida, o cronograma de injeções é alterado para que a mesma dose seja aplicada com intervalos maiores.

A imunoterapia ajuda o organismo a criar resistência aos efeitos do alérgeno, reduz a intensidade dos sintomas causados pela exposição ao alérgeno e, em alguns casos, pode fazer as reações ao teste de pele desaparecerem. Com o aumento da resistência, os sintomas devem melhorar, mas a melhora com a imunoterapia levará vários meses para ocorrer.

Há muitas maneiras de se tratar alergias, e o tratamento de cada pessoa deve ser individualizado, com base na frequência, gravidade e duração dos sintomas e no grau de sensibilidade alérgica. Se você tiver mais dúvidas, seu alergista ficará feliz em respondê-las.



É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PROCURAR UM ALERGISTA SE:

- Sua alergia está causando sintomas como sinusite, congestão nasal ou dificuldade em respirar;
- Você sofre de rinite alérgica ou outro sintoma de alergia por vários meses do ano. Anti-histamínicos e outros medicamentos que dispensam receita médica não controlam os sintomas da sua alergia ou causam efeitos colaterais indesejáveis, como tontura;
- Sua alergia ou asma está interferindo na sua capacidade de executar tarefas diárias;
- Você às vezes precisa se esforçar para respirar ou sente um aperto no peito;
- Você frequentemente chora ao respirar ou tosse, especialmente à noite ou depois de exercícios;
- Você já foi tratado em razão de asma, mas continua tendo ataques frequentes, mesmo tomando a medicação para o problema;
- Você já teve reação alérgica a alimentos, medicamentos ou picadas de insetos;
- Conversando com o seu alergista você poderá encontrar alívio para os sintomas da sua alergia e asma.



CENTRAL DE MARCAÇÃO DE CONSULTAS

(21) 3515-0808

www.alergoar.com.br



CURTA A NOSSA PÁGINA



CLÍNICA DE ALERGIA, VACINAÇÃO, CUIDADOS RESPIRATÓRIOS E DERMATOLÓGICOS

RIO DE JANEIRO

Centro

Rua Sete de Setembro, 92 - Grupo 905 a 908

Tels.: (21) 2224-1594 e 2507-3811

Atendimento: de segunda a sexta-feira,
das 08h às 20h.

Tijuca

Rua Desembargador Izidro, 22 - Loja B

Tel.: (21) 2288-5865

Atendimento: de segunda a sexta-feira,
das 08h às 20h; e sábado, das 08h às 16h.

Madureira

Estrada do Portela, 99 - Grupo 1101 - 1129

(Shopping Pólo I). Vacinas - Sala 1122

Tels.: (21) 3359-4384 e 3350-9900

Atendimento: de segunda a sexta-feira,
das 08h às 20h; e sábado, das 08h às 16h.

NITERÓI

Centro

Rua da Conceição, 188 - Grupo 2308 B

Tel.: (21) 2622-1254

Atendimento: de segunda a sexta-feira,
das 08h às 19h; e sábado, das 08h às 16h.

Dr. José Roberto Zimmerman
Diretor Técnico Médico
CRM-RJ 13.458-0