

8 de julho - Dia Mundial da Alergia

Saiba por que o diagnóstico e o tratamento são tão importantes

No dia 8 de julho é comemorado o Dia Mundial da Alergia. A data, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem como objetivo alertar a população, uma vez que, em alguns casos, as reações causadas pelas alergias podem ser fatais.

Ainda em quadros mais leves, ela também pode provocar diversos desconfortos que afetam diretamente a qualidade de vida do alérgico. Confira os principais tipos de alergia, seus sintomas e como costuma ser feito o tratamento.





O que é alergia?

O sistema imunológico do nosso corpo é feito para nos proteger de substâncias nocivas como bactérias e vírus. Basicamente, a alergia é uma reação desse sistema a agentes que deveriam ser inofensivos, como ácaros, alimentos ou pelos de animais. Quando o contato com o alérgeno acontece, o corpo o identifica como ameaça e libera histamina e outras substâncias que desencadeiam a reação alérgica.

A alergia pode matar?

Infelizmente, sim, mas não em todos os casos. Acontece que algumas pessoas são mais sensíveis a alergias do que em outras, portanto, uma substância pode causar uma grande reação alérgica em uma pessoa, enquanto outra sente apenas leves reações.

Em casos mais graves, as alergias podem levar a um processo chamado anafilaxia, também conhecido como choque anafilático. Nele, o sistema imunológico encara a substância como tão prejudicial que leva a reações mais fortes para defender o organismo. A língua fica inchada, a glote (responsável por impedir que a comida passe pelo pulmão) se fecha, a pressão arterial aumenta, os olhos incham, e a pessoa também pode vomitar.

Este é o processo que pode levar a óbito e, por isso, quando essa hipersensibilidade é identificada, o alérgico precisa sempre levar consigo medicamentos que aliviam os efeitos do choque anafilático, caso acidentalmente entre em contato com o alérgeno.

Quais são as causas da alergia?

De acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), cerca de 30% da população tem algum tipo de alergia. As causas variam, mas a predisposição genética é um grande fator. Se um dos pais tem alergia, a probabilidade de que os filhos tenham é de 40%. Se os dois forem alérgicos, a probabilidade aumenta para 80%.





Como fazer os tratamentos da alergia?

Não há o que fazer para evitar ter alergia, apenas lidar com ela ao longo da vida. O mais importante é procurar um médico alergista, que realizará diversos testes e exames, identificando todas as substâncias a que a pessoa apresenta reação alérgica. Esse processo ajudará a evitar o contato com esses materiais.

Caso a pessoa esteja em uma crise alérgica, ela também poderá contar com o alergologista, que irá prescrever medicamentos para tratar os sintomas e aliviar as reações alérgicas. Em casos extremos, pode ser preciso realizar imunoterapia, que são vacinas que tratam alergias graves que causam problemas como a anafilaxia, rinite e asma.

Quais são os principais tipos de alergia?

Existem diversos tipos de alergia, e seus sintomas são diferentes. Abaixo, separamos os principais. Conhecê-los pode ajudar em uma autoidentificação para, em seguida, procurar um médico. Lembrando sempre que a automedicação pode gerar graves consequências e não deve ser realizada.





Alergias na pele

O que causa alergia na pele é a sensibilidade a algum material que pode ser um cosmético, produto químico, alimento, poeira, medicamento, picadas de inseto e até bijuterias e joias. As alergias são divididas em vários tipos, os 5 principais são:



Urticária alérgica – placas avermelhadas na pele que apresentam coceira. Não são contagiosas.

Angioedema – os sintomas são mais agressivos e podem afetar não somente a pele, como também causar inchaços nos olhos, lábios, mãos e pés, cólicas abdominais, problemas respiratórios e, em casos mais graves, o choque anafilático. As causas podem ser as já mencionadas, mas também podem incluir doenças infecciosas ou autoimunes, problemas de tireoide, câncer ou fatores ambientais.

Dermatite de contato – placas vermelhas que causam coceira, inchaço, surgimento de bolhas, queimação e ressecamento na pele. Ocorre quando há o contato com as substâncias que a pessoa tem alergia, como cremes, maquiagens, sabonetes, produtos de látex, perfumes e plantas, entre outras.





Dermatite atópica – é uma doença genética e crônica que deixa a pele seca, vermelha e, algumas vezes, inflamada. Também apresenta coceira e bolhas e aparece principalmente nas dobras dos braços e na parte de trás dos joelhos. Pode acompanhar asma e rinite alérgica.

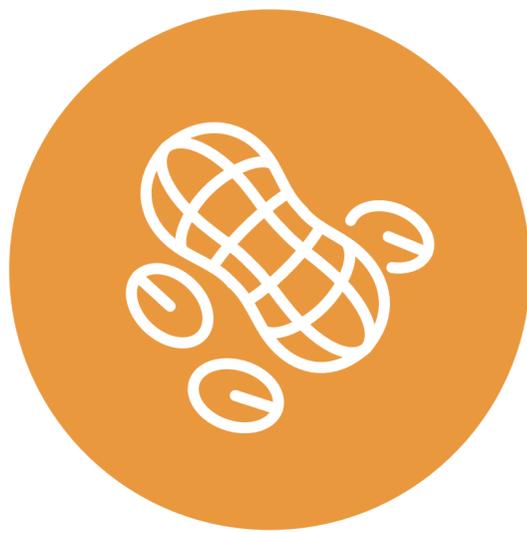
Picada de mosquito – é uma das principais causas da alergia na pele e acontece logo após a picada. Isso porque o mosquito injeta a saliva, que costuma ser a causa das reações alérgicas. A maioria das reações é leve e causa apenas coceira, ardência e inchaço.

Alergias alimentares

As alergias alimentares têm como fatores de risco o histórico alimentar, a asma e a idade (mais comum em bebês e crianças que ainda não têm um sistema digestivo amadurecido).

Existem diversos alimentos que podem causar alergias, sendo que os principais são: leite de vaca (lactose), amendoim, soja, castanha, trigo, aveia e centeio (glúten), ovo (albumina), peixe e frutos do mar (incluindo camarão, caranguejo e lagosta). Estima-se que eles sejam responsáveis por 90% das alergias deste tipo.

Os aditivos alimentares (corantes e conservantes) usados em vários alimentos e bebidas também são potenciais alérgicos e, por isso, é importante compreender a qual componente especificamente a pessoa tem alergia.





Vale ressaltar também que a alergia ao leite de vaca não deve ser confundida com a intolerância à lactose, pois são problemas diferentes.

Os sintomas da alergia alimentar são divididos entre os leves e os graves, como você verá abaixo.

Leves

- espirros e congestão nasal;
- olhos lacrimejantes;
- erupções cutâneas;
- dores de estômago e diarreia.

Graves

- dificuldade de respirar e/ou chiado no peito;
- coceira e vermelhidão na pele;
- tonturas e sensação de desmaio;
- inchaço da boca, olhos e nariz;
- sensação de bola na garganta;
- aumento dos batimentos cardíacos;
- dor abdominal, náuseas e vômitos;
- suores intensos.

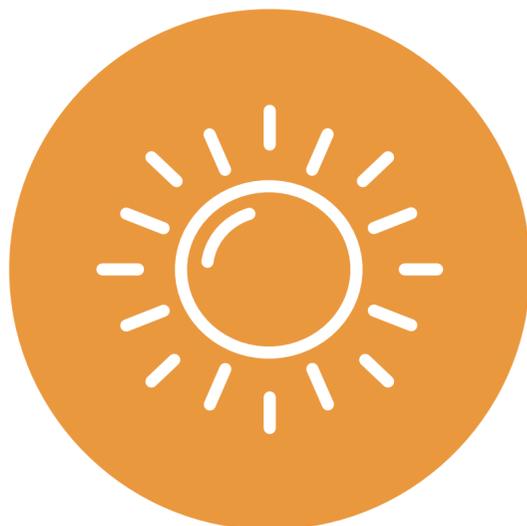
Se sentir falta de ar, é importante solicitar um médico com urgência, pois pode ser o início do choque anafilático.





Urticária Colinérgica (alergias do calor)

É comum encontrar quem diga que tem alergia ao calor. Na verdade, esse tipo de alergia é relacionado a uma substância chamada acetilcolina, que está presente no suor. Quando a temperatura do corpo aumenta, essa substância é liberada junto ao suor e causa essa reação alérgica em quem tem essa hipersensibilidade. Como costumamos suar mais no verão e no calor, as pessoas acabam chamando de alergia do calor.



As lesões costumam aparecer na parte superior do corpo (cabeça, rosto e braços). Porém, também podem surgir atrás dos joelhos e em outros locais em que apresentam suor.

Os sintomas mais comuns são: coceira, queimação e inchaço na pele, além do aparecimento de manchas vermelhas e pequenos caroços. Em casos graves, também podem ocorrer náuseas, diarreia, dores abdominais, salivação e dificuldade para respirar.

Além do tratamento, as recomendações para evitar o agravamento do quadro e reduzir os efeitos dessa alergia incluem:

- beber muita água;
- usar roupas leves e largas;
- não coçar a pele;
- usar protetor solar;
- não expor a região afetada ao sol.

No calor, é comum que os bebês apresentem as assaduras e brotoejas (bolinhas nas dobrinhas da pele) e manifestem esse tipo de alergia. Por isso, é importante realizar algumas ações preventivas como o uso das roupas de algodão, deixar o bebê em local ventilado, trocar as fraldas com mais frequência, dar mais de um banho por dia e passar pomadas protetoras.

Se você manifesta alguns dos sintomas de alergias, procure tratamento médico e evite a automedicação. É possível conquistar mais qualidade de vida ao identificar os gatilhos e amenizar os sintomas.