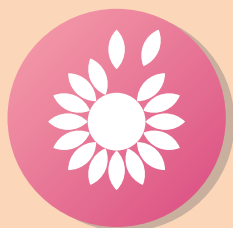


ALERGIAS: COMO PREVENI-LAS

As alergias são respostas imunológicas excessivas provocadas, em pessoas suscetíveis, pela exposição a um alérgeno.

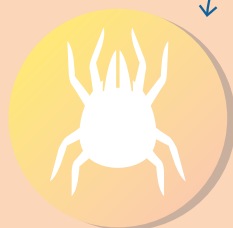
ALERGÉNIOS MAIS COMUNS



Pólen



Fármacos



Ácaros do pó



Picadas de insetos



Fungos



Alimentos



Pelo de animais domésticos

São os principais responsáveis por alergias em ambientes fechados

SINTOMAS DE ALERGIAS



Tosse



Espirros



Olhos lacrimejantes



Corrimento nasal



Nariz congestionado



Garganta inflamada



Comichão no nariz, garganta, céu da boca, olhos



Falta de ar, cansaço



Sensação de opressão no peito



Pieira



Vermelhidão/ /descamação na pele

COMO PREVENIR AS ALERGIAS?

EM CASA

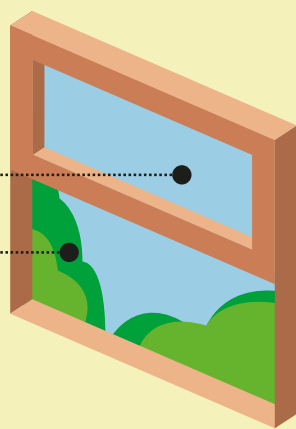
Areje a casa ao final do dia.

Mantenha a casa bem ventilada.

Retire do quarto objetos que acumulem pó.

Coloque coberturas anti-ácaros no colchão e nas almofadas.

Utilize um aspirador com filtro HEPA.



Opte por lençóis de algodão e edredão sintético.

Aspire o colchão e sofás com regularidade.

Lave os lençóis e capas do colchão a 60° C.

Remova as alcatifas e/ou carpetes.

AO AR LIVRE



- Use sempre óculos escuros;
- Quando viajar de carro mantenha as janelas fechadas;
- Use capacete integral se andar de moto;
- Evite passear no campo de manhã, especialmente na primavera;
- Se for viajar, consulte previamente o boletim polínico da região.

SEMPRE



Não fume!
O tabagismo ativo e passivo aumenta o risco de doenças alérgicas e é um fator desencadeante de crises.



Se tem alergia a certos alimentos, nunca deve ingeri-los. Leia sempre os rótulos dos produtos alimentares antes de os adquirir.

Atenção!...

Em caso de alergia alimentar, os sinais de alarme podem incluir erupção cutânea, inchaço, asma, rinoconjuntivite, choque anafilático ou hipotensão.

Não se esqueça...

Perante sintomas de alergia, deve consultar um imunoalergologista (médico especialista em alergias). Realizado o diagnóstico, os tratamentos variam de acordo com o tipo de alergia e podem incluir anti-histamínicos, anti-inflamatórios, broncodilatadores e vacinas antialérgicas, entre outros.