



Tratamentul alergiilor sezoniere

TREATMENT OF SEASONAL ALLERGIES

O alergie sezonieră este o reacție inflamatorie la un alergen din mediul înconjurător, care provoacă simptome neplăcute, cum ar fi răgușeala, strănutul și inflamarea sinusurilor.

Dacă sunteți predispuși la alergii, prima dată sistemul imunitar va considera un compus (cum ar fi polenul) a fi un potențial pericol, iar apoi organismul va produce masiv anticorpi numiți imunoglobulina E sau IgE.

IgE se atașază la celulele mastocitare care sunt concentrate la nivelul nasului, ochilor și plămânilor și mulți experți consideră că IgE protejează organismul de invadatori.

Când organismul reintră în contact cu alergenii IgE, semnalizează celulelor mastocitare să elibereze histamine, substanțe chimice care provoacă strănutul, mâncărimea și lăcrimarea ochilor.

CUM SE DEZVOLTĂ ALERGIILE?

Există o componentă genetică vinovată pentru cele mai multe dintre alergii. Dacă unul dintre părinți o are, există un risc de 50% ca și copilul să manifeste alergii. Este nevoie de expunerea repetată la un alergen pentru ca alergia să se declanșeze (un copil va manifesta alergii timp de mai multe sezoane până să se dezvolte febra fânului, de exemplu).

Alergiile sezoniere vor fi prezente pe tot parcursul vieții. Pot să apară alergii noi în fiecare deceniu de viață

dar acestea se manifestă în mod intens mai ales în jurul vârstei de 20 de ani.

DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT

O alergie sezonieră este asemănătoare cu o răceală, cu manifestări precum lăcrimarea ochilor, congestie cronică, rinoree, dar în urma alergiilor rezultă o secreție nazală mai fluidă față de răceli și nu apare febră. Totuși există un risc de până la 14% mai mare să apară dureri de cap și migrene decât în cazul răcelilor.

Dacă apar toate aceste simptome, sunt recomandate investigațiile pentru alergii. Acestea implică testele cutanate specifice pentru alergii, în timpul cărora medicul injectează subcutanat o serie de alergeni. În cazul în care în termen de 15 minute apare roșeață, mâncărime sau inflamație locală, înseamnă că persoana este alergică. Procesul este superficial, nefiind implicată durerea. Alternativ sau în cazul în care testul este neconcludent, medicul ar putea încerca injectarea intradermică a alergenilor.

Tratamentele eficiente

Este important să se amelioreze simptomele, pentru că, fără tratament, alergiile se pot agrava în timp. Reacțiile

alergice se pot răspândi la nivelul plămânilor și pot crește riscul apariției astmului. De fapt, până la 40% dintre persoanele care suferă de alergii pe termen lung suferă și de astm, iar un alt procent de 40% va dezvolta sinuzită.

Pentru alergiile moderate și ușoare, sunt suficiente uneori medicamentele eliberate fără prescripție medicală. Cu cât o persoană se duce mai repede la medic, cu atât tratamentul va oferi rezultate mai bune. Este indicat ca înainte de a ieși în aer liber, în plin sezon de alergii, persoanele care suferă de alergii să urmeze tratament medicamentos.

Antihistaminicele

Împiedică celule din organism să elibereze histamine care declanșează simptome asemănătoare cu ale răcelii. Medicamentele administrate oral fără prescripție medicală sunt deseori combinate cu un decongestionant pentru ameliorarea alergiilor. Antihistaminicele contribuie la tratarea pruritului nazal, ochilor care lăcrimează, nasului care curge și strănutului. Există și tipuri noi de antihistaminice care nu provoacă somnolență. Pe de altă parte, antihistaminicele nu vor fi utile în cazul congestiei sau inflamației și unele tipuri pot declanșa somnolență.

Corticosteroidii nazali

Mai puternice decât antihistaminicele, spray-urile cu corticosteroidi (eliberate doar pe bază de prescripție medicală) au dovedit în unele studii clinice că sunt cele mai eficiente remedii pentru tratarea simptomelor alergice.

Corticosteroidii nazali sunt foarte eficienți pentru tratarea congestiei, însă poate dura o săptămână sau chiar mai mult până apar îmbunătățirile vizibile. În plus, există riscul apariției unor efecte secundare ușoare, inclusiv sângerări nazale, iritație și senzație de arsură, comparativ cu alte medicamente alergice.

Decongestionantele

Eliberate fără prescripție medicală și cu acțiune rapidă, decongestionantele sunt disponibile sub formă de medicamente ce pot fi administrate pe cale orală sau sub formă de spray-uri nazale. Acestea acționează prin constricția vaselor de sânge, reducându-se astfel cantitatea de secreție nazală.

Decongestionantele ameliorează congestia instant, însă durata de acțiune a acestora este temporară. În timp ce unele spray-uri nazale acționează mai repede decât alternativele orale, majoritatea medicilor descurajează utilizarea lor mai mult de trei sau patru zile, din cauza efectului puternic de rebound. De fapt, o dată ce este inițiat tratamentul cu decongestionante, o persoană va avea nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare de substanță pentru ca situația să se amelioreze.

MINIMIZAREA SIMPTOMELOR

Pentru minimizarea simptomelor se pot lua câteva măsuri esențiale:

- Se vor închide ferestrele pe timp de noapte și dimineață, deoarece plantele eliberează polenul între orele 4 a.m și 8 a.m. În plus, în acest interval orar se recomandă evitarea ieșirilor în aer liber.
- Se va utiliza aerul condiționat și se va investi într-un filtru HEPA, care are capacitatea de a captura 99% dintre particulele care îl străbat. Întrucât polenul de pe pantofi, haine și alte lucruri, poate pătrunde în covoare, se va lua în considerare înlocuirea covoarelor obișnuite cu unele lavabile. Se va acorda atenție inclusiv alergenilor care provin din mucegai și praf, care pot agrava alergiile sezoniere.
- Se va tunde gazonul pentru a se preveni germinarea și apariția polenului în urma înmuguririi. Se va lua în considerare opțiunea de a se planta specii de plante care nu eliberează polen. Se vor arunca frunzele înainte ca acestea să mucegăiască.
- Se vor purta haine din fibre naturale, deoarece fibrele sintetice cum ar fi poliesterul și nailonul pot provoca alergii prin frecarea cu pielea.
- Se va curăța casa cu atenție, de mai multe ori pe săptămână, deoarece reducerea nivelului de polen, praf și mucegai din casă ar putea reduce simptomele. În loc de mătură, se vor folosi aspiratorul, mopul și cârpe de praf din microfibră, care colectează particulele. De asemenea, se vor folosi fețe de pernă, huse pentru pernă și lenjerii de pat antialergice și se vor spăla frecvent la temperaturi de eradicare a acarienilor și polenului. Se vor șterge ferestrele cu cârpe umede înainte de a merge la culcare pentru a se respira cât mai ușor pe timp de noapte.