



Alergia Sazonal

A SALVO DO PÓLEN

A primavera é a estação das alergias sazonais causadas, maioritariamente, pelos grãos de pólen. Saber o que são, que reações causam e como se podem prevenir e tratar estas alergias, é meio caminho andado para um maior bem-estar.

MINÚSCULOS, MAS INCÓMODOS

São invisíveis a olho nu, mas incomodam muitas pessoas. Semelhante a um pó, os grãos de pólen são necessários para que as plantas se reproduzam. São diferentes consoante as plantas que os produzem: os das flores com pétalas e folhas vistosas (como rosas ou crisântemos) são mais pesados e maiores, polinizando através de insetos e não do vento; por comparação os grãos de pólen de árvores - como a **oliveira**, o **cipreste**, o **plátano** o **sobreiro** (a sul do país) ou o **pinheiro** (a norte do país) -, os de **gramíneas** - como fenos e cereais - e os de **ervas daninhas** - como a alfavaca de cobra (parietária) - são mais leves e pequenos. Dada a sua minúscula dimensão viajam à boleia do vento, podendo disseminar-se por quilómetros e entrar em contato com o organismo humano, nomeadamente com o sistema respiratório, desencadeando os sintomas da alergia. É possível ser-se alérgico a mais do que um tipo de pólen.

SOLTAM-SE OS ESPIRROS...

Os espirros são, por norma, o sintoma mais evidente, mas não são os únicos, podendo a alergia assumir diversas formas:

- **Rinite alérgica** - espirros repetidos, nariz entupido ou a pingar, comichão no nariz e no céu da boca e, por vezes, irritação na garganta;
- **Conjuntivite alérgica** - olhos vermelhos e inchados, lacrimejo, comichão, sensação de corpo estranho e sensibilidade à luz;
- **Asma** - tosse seca, pieira e dificuldade em respirar;
- **Eczema** - comichão na pele e pequenas manchas vermelhas, bolhas com líquido e mais tarde descamação;
- **Urticária** - lesões vermelhas em relevo, com comichão.

Frequentemente, está presente mais do que um destes sintomas.

A primavera, é a época mais crítica do ano, em que a maioria das plantas poliniza, mas pode oscilar em função das condições atmosféricas. Se o calor chegar precocemente, as plantas antecipam a polinização e o pólen liberta-se mais cedo.

A quantidade de pólen no ar aumenta com o calor, em especial nos dias secos e com sol, e diminui com a chuva e o frio. Os dias quentes, secos e com vento têm maior quantidade de pólen no ar durante todo o dia.

PÓLEN À DISTÂNCIA

Na impossibilidade de evitar por completo a exposição ao pólen, é importante estar informado. A informação sobre os tipos e quantidade de pólen, em cada dia e cada região do país está disponível no **Boletim Polínico** (da responsabilidade da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica, e acessível em www.spaic.pt).

Conseguir uma melhor qualidade de vida passa por tentar reduzir a exposição ao pólen:

- Conheça quais lhe causam maior manifestações de alergia e a época de polinização das plantas que os produzem;
- Evite passeios nos dias mais quentes, secos e com ventos fortes, especialmente nas horas de maior concentração polínica;
- Mude de roupa ao chegar a casa, tome banho e lave a cabeça antes de se deitar para que não fiquem resíduos na cama ou almofada;
- Mantenha as janelas e portas fechadas;
- Use óculos escuros;
- Evite praticar desportos ao ar livre e campismo no período de polinização.

Controlar a reação alérgica implica, muitas vezes, tratar com medicamentos específicos.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Porque um doente informado é um doente prevenido, conte com esta Farmácia para o esclarecer sobre a alergia ao pólen, as suas manifestações e medidas de prevenção e, se necessário, sugerir uma consulta da especialidade. Aprenda a conviver com a primavera sem perder qualidade de vida.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: