

# RINITE ALÉRGICA

## O que é?

- É a inflamação da mucosa do nariz, induzida pela exposição a alérgenos que, após sensibilização, desencadeiam uma resposta inflamatória mediada por imunoglobulina E (IgE), que pode resultar em sintomas crônicos ou recorrentes.

## Quais são os sintomas?

- Coceira no nariz (prurido);
- Obstrução nasal (congestão);
- Vermelhidão nos olhos (hiperemia conjuntival) ou coceira;
- Coriza;
- Espirros;
- Coceira na garganta e rouquidão;
- Tosse
- Dor de cabeça;
- Dificuldade de atenção;
- Dificuldade de aprendizagem;
- Apneia do sono;
- Fadiga;
- Zumbido no ouvido ou sensação de ouvido tapado.

## Quais os causas e alérgenos mais comuns?

- Fumaças, como a do cigarro, mas também de lareiras, fogão a lenha e incenso;
- Pólen;
- Mofo;
- Poeira;
- Ácaros do pó da casa, mas também em colchões, travesseiros, tapete, cortina, almofada, bichos de pelúcia;
- Animais domésticos (cães, gatos, roedores), equinos;
- Alergia alimentar (especialmente a leite de vaca, ovo, glúten, soja, trigo, peixe, frutos do mar e crustáceos);
- Baratas;
- Baixas temperaturas e mudanças climáticas bruscas;
- Substâncias voláteis e produtos químicos;
- Fatores genéticos.

## Como usar o corticóide nasal?

- Antes de usar o corticóide, higienize bem o nariz (verso);
- Agitar o frasco antes do uso por cerca de 10 segundos;
- Aplique 1 a 2 gotas em cada narina (conforme orientação médica);
- Evite "fungar" profundamente a medicação, porque ela pode ser engolida e não agir no local corretamente;
- Massageie as narina suavemente após.



## Lavagem nasal

1. Comprar soro fisiológico comum (0.9%). Se comprar um frasco maior, preserve-o na geladeira;
2. Depois de aberto o soro fisiológico dura no máximo **15** dias! Depois deve ser descartado.
3. Procure fazer a higienização no banheiro ou durante o banho;
4. Não compartilhe o soro com outras pessoas;
5. Deve-se realizar o procedimento 2 vezes ao dia, pelo menos e a mais, sempre que necessário.

## FORMAS DE LAVAR



**A.** Mantenha a cabeça levemente inclinada para a frente e para o lado e a boca aberta. Pode ser usado diretamente do frasco ou com uma seringa sem agulha, pegue de 10 a 20 mililitros de soro fisiológico e aplique em cada uma das narinas.

**B.** Mantenha a cabeça inclinada para a trás. Ela pode ser apoiada em um travesseiro ou na parede. Aplicar o soro em cada uma das narinas. A secreção cairá na garganta e poderá ser engolida.



## Dicas finais

1. Usar um umidificador ou vaporizador em cada cômodo da casa;
2. Beber cerca de 1,5 a 2 litros de água por dia (auxilia na diluição do muco);
3. Colocar um travesseiro debaixo do colchão para manter a cabeça elevada e facilitar a respiração;;
4. Usar compressas quentes no rosto para aliviar o desconforto e abrir os seios nasais.

