



Vamos aprender sobre...

## Rinite Alérgica

A rinite é uma **inflamação da mucosa do nariz**. No doente com rinite alérgica, o sistema imunitário identifica uma substância, normalmente inofensiva, como uma ameaça que é preciso combater. Esta substância chama-se **alergénio**. A rinite é a doença alérgica crónica mais comum, afetando cerca de um quarto da população portuguesa.

### Quais são os sintomas?



Espirros



Corrimento Nasal



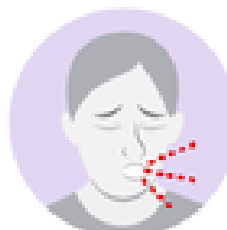
Congestão nasal  
(nariz entupido)



Comichão no nariz  
e garganta



Irritação  
nos olhos



Tosse



Dor de Cabeça



Cansaço

Os sintomas podem ser **sazonais** (numa determinada estação) ou ao **longo de todo o ano** (rinite perene). Na primavera é mais comum a alergia aos **pólenes** e no inverno a alergia aos **ácaros** (pó da casa).

### Diagnóstico



O diagnóstico de rinite é muito simples, basta o conjunto dos sintomas para o definir. A consulta de especialidade poderá ser necessária para fazer os testes cutâneos que confirmarão a existência de uma alergia específica.



# Rubrica “Crack Médico”

Autora: Dr<sup>a</sup> Tatiana Bastos

## Tratamento



### Reduzir o contacto com os alergénios!

#### Alergia aos ácaros do pó da casa:

- Retirar alcatifas, tapetes e cortinas grossas.
- Não utilizar lençóis de flanela ou cobertores felpudos.
- Aspirar o colchão da cama e o estrado, pelo menos uma vez por semana.
- Lavar os lençóis, semanalmente, a 60°C.

#### Alergia aos pólenes:

- Usar óculos quando sair de casa.
- Evitar fazer campismo, caça ou pesca, sobretudo na primavera.

#### Alergia a animais domésticos:

- Evitar o contacto com esses animais.
- Mantê-los fora de casa.
- Manter a casa limpa.

### Lavagem Nasal:

- Com soro fisiológico (de preferência) ou água do mar. Deve ser feita por rotina antes dos outros “sprays” para maior eficácia dos tratamentos.

### Corticoide tópico nasal:

- Para uma utilização correta, a cabeça deve ser posicionada ligeiramente para baixo, sentado ou de pé e nunca deitado. Deve-se introduzir o “spray” no nariz, direcionando a cânula para fora. Evitar que este chegue à garganta mas se tal acontecer, deve lavar os dentes e boca após a utilização.

### Anti-histamínicos:

- Aliviam a comichão, os espirros e o corrimento nasal. Os anti-histamínicos orais devem ser utilizados por curtos períodos de tempo e apenas durante as crises. Também existem em “spray” podendo ser utilizados diariamente ou nas crises.

Consulte o seu Médico de Família! Ele saberá qual o melhor medicamento que deverá utilizar.

## Prognóstico

A rinite sazonal pode melhorar espontaneamente com a idade.

O tratamento permite controlar os sintomas de forma aceitável. No entanto **evitar o contacto com o alergénio** é fundamental e pode alterar a eficácia da medicação.