O que é a Asma ?



A asma é uma doença caracterizada por pieira, tosse, falta de ar e opressão torácica. Esta incapacidade respiratória é provocada pelo estreitamento das vias aéreas nos pulmões. A deficiência resulta de contracções da musculatura brônquica e excessos de secreção. dado que os pulmões não podem funcionar normalmente, o volume de ar retido no seu interior aumenta, dificultando progressivamente o trabalho respiratório. O tórax distende-se e verifica-se a ocorrência de pieira. Esta perturbação é recuperável e a respiração volta a normalizar-se com um tratamento apropriado.

Asma e Alergia aos Ácaros

Tenho asma e alergia aos ácaros do pó da casa. O que são ácaros?
Os ácaros do pó da casa são considerados em todo o mundo, particularmente nos países ocidentais e industrializados, como a principal causa de alergias do aparelho respiratório.



Os ácaros são animais de dimensões microscópicas que vivem no pó existente nas nossas casas. No entanto, também se encontram presentes nas alcatifas e outros revestimentos têxteis, como os cobertores, almofadas, colchões, tapetes e bonecos de peluche. Os ácaros do pó da casa são considerados em todo o mundo, particularmente nos países ocidentais e industrializados, como a principal causa de alergias do aparelho respiratório.

Preferem locais húmidos e com temperaturas amenas, sendo o Outono a altura do ano em

que habitualmente existe maior proliferação dos ácaros, dadas as condições favoráveis de temperatura e humidade. Alimentam-se principalmente dos restos de pele humana que se liberta do nosso corpo por descamação, e que ficam sobretudo nas roupas da cama e colchões.

Os ácaros não transmitem qualquer tipo de doença. Contudo, a exposição (sobretudo através das vias respiratórias) a determinadas proteínas que existem no seu corpo e excrementos, pode causar o aparecimento de doenças alérgicas. Ao contrário dos pólens que provocam alergias durante a Primavera, a alergia aos ácaros mantém-se de uma forma mais ou menos intensa ao longo de todo o ano (embora mais acentuada no Outono e Inverno).

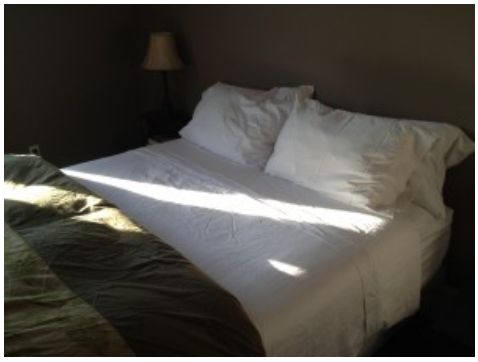
Tenho alergia aos ácaros do pó da casa. Será possível diminuir a exposição aos ácaros?
A diminuição do número de ácaros no interior da casa, é um factor decisivo no tratamento do doente alérgico ao pó da casa. O combate a estes animais deverá incidir primáriamente no quarto de dormir e depois, tanto quanto possível, estender-se ao resto da casa.

Diversos métodos de evicção tem sido recomendados e comercializados:

1) Prevenção da acumulação de pó
A prevenção da acumulação de pó no interior das casas é importante para a redução dos "ninhos" onde os ácaros habitualmente vivem e consequentemente para a diminuição do seu número. Várias medidas devem ser tomadas, particularmente no quarto de dormir:

- Devem ser eliminadas as alcatifas e tapetes grossos. O pavimento deve ser liso, por exemplo em madeira ou vinilo e fácilmente lavável
- As paredes devem ser lisas e o papel de parede deve ser retirado
- Não usar reposteiros. Preferir cortinas simples e em material sintético
- Preferir móveis lisos e pouco trabalhados para não acumularem pó
- Não ter aparelhagens de música, televisão e computadores no quarto
- Não guardar livros, discos, CD´s, brinquedos e bonecos de peluche no quarto de dormir

2) Cuidados a ter com a cama



- Devem ser utilizados preferencialmente edredons de material sintético (não usar os de penas) no lugar dos cobertores
- Utilizar almofadas de espuma ou outro material sintético. Devem ser substituídas periódicamente (por exemplo de 3 em 3 anos)
- Evitar os lençóis de flanela, optando pelo algodão
- Os cobertores felpudos não devem ser usados. Quando usar cobertores preferir os de fibras sintéticas, e usar por cima deles uma coberta, colcha lisa ou edredon.
- Os lençóis, fronhas da almofadas e edredons deve ser lavados a temperaturas superiores a 55ºC, pois só assim é possível a remoção eficaz dos ácaros e das suas partículas.
- A utilização de coberturas anti-ácaros para almofadas e colchões é considerado um método muito eficaz na redução dos níveis de ácaros na cama e assim devem ser recomendadas aos doentes alérgicos aos ácaros. No entanto, nem todas as coberturas comercializadas possuem igual eficácia.

3) Eliminação do pó: o uso do aspirador



O quarto de dormir é considerado como local de eleição para a limpeza do pó. No entanto as outras dependências da casa não devem ser esquecidas, particularmente aquelas onde os doentes alérgicos passam mais tempo.

A limpeza regular (pelo menos duas vezes/semana) e cuidadosa do quarto (pavimento, tapetes, sofás, colchão e estrado) com aspirador é importante. Já a aspiração das alcatifas é pouco eficaz na redução dos ácaros que vivem no seu interior.

Os aspiradores com filtro HEPA (high efficiency particulate air) são mais eficazes que os aspiradores clássicos na luta anti-ácaros e devem ser recomendados.

A utilização de aspiradores dotados de sistemas de lavagem a água ou a vapor de água, que nalguns casos podem também utilizar acaricidas e/ou detergentes tem apresentado resultados divergentes.

Outros métodos

Têm sido também utilizados, mas com resultados variáveis. (clique para expandir)

Utilização de métodos químicos: os Acaricidas
Utilização de métodos químicos: os Acaricidas
Os acaricidas são substâncias químicas capazes de matar os ácaros, existindo sob a forma de

pó, espuma ou spray, para aplicação nas alcatifas, pavimentos, revestimentos têxteis e colchões. É necessário aspirar cuidadosamente os locais onde o acaricida foi aplicado para remover os ácaros mortos e as suas partículas. A eficácia dos acaricidas é variável, devendo ser recomendada apenas nalgumas situações particulares e sob orientação do imunoalergologista.

Utilização de métodos físicos: o frio e o calor
Utilização de métodos físicos: o frio e o calor
Têm sido estudados vários métodos para a matar os ácaros através de agentes físicos. Os mais estudados têm sido a utilização do frio e calor. A colocação no frigorífico (congelador) ou arcas frigoríficas de roupas de lã, cobertores ou peluches durante 24 horas, seguida de lavagem com água corrente ou na máquina de lavar, é um método eficaz para diminuir a presença de ácaros nestes têxteis. A exposição directa ao sol de roupas, tapetes, colchão é também um método eficaz para diminuir o número de ácaros.

Sistemas de filtração e purificação do ar
Sistemas de filtração e purificação do ar
Os sistemas de filtração podem ser úteis para a remoção dos ácaros e outras partículas em suspensão, sobretudo quando possuem filtros HEPA. Já em relação aos aparelhos que utilizam filtros electrostáticos os resultados são contraditórios. Não existem até á data evidências científicas claras que apoiem o benefício clínico dos ionizadores.

Modificações das condições climáticas no interior das habitações
Modificações das condições climáticas no interior das habitações
A redução da humidade por aumento de ventilação ou sistemas de ventilação mecânica pode desempenhar um papel importante na redução do número de ácaros. No entanto, em climas temperados e húmidos como é o caso do nosso País, estas medidas não têm grande significado. Os sistemas de extracção de vapor de água nas dependências da casa onde há mais vapor de água (cozinha, lavandaria, quarto de banho) são úteis para a redução das taxas de humidade relativa no interior das casas. O estudo do benefícios da utilização de desumidificadores conduziram a resultados pouco concludentes.

Conclusão

Existem alguns métodos e produtos que são eficazes na redução e eliminação dos ácaros de nossas casas. No entanto, uma eficaz evicção aos ácaros não pode nunca ser alcançada com

a utilização isolada de um destes métodos. Eles devem ser utilizados sempre que possível em conjunto, numa estratégia geral de combate aos múltiplos factores que favorecem a proliferação dos ácaros no seu ambiente particular!