



## RINITES ALÉRGICAS E NÃO ALÉRGICAS



*Você sofre de espirros frequentes, congestão nasal e coceira ou coriza? Nesse caso, você pode ter uma doença chamada rinite. Existem dois tipos de rinite: rinite alérgica e rinite não alérgica.*

### Rinite alérgica

A rinite alérgica é causada por alérgenos como fungos, ácaros e pelos de animais. Estas substâncias são geralmente inofensivas, mas que podem causar reações alérgicas em certas pessoas.

Os sintomas de alergia são o resultado de uma reação em cadeia que começa no sistema imunológico. Seu sistema imunológico controla como seu corpo se defende. Por exemplo, se você tem alergia a poeira, seu sistema imunológico identifica o ácaro como um invasor ou alérgeno. Seu sistema imunológico reage exageradamente produzindo anticorpos chamados Imunoglobulina E (IgE). Esses anticorpos viajam para as células que liberam histamina e outras substâncias químicas, causando uma reação alérgica com sintomas como espirros, congestão nasal, coriza, coceira e fungueira.

Pessoas com rinite alérgica também são propensas a Conjuntivite Alérgica e podem ser mais sensíveis a irritantes como fumaça, perfume ou ar frio e seco. A rinite pode contribuir para outros problemas, como asma, sinusite ou problemas de ouvido, ou dificuldade para dormir.

### Diagnóstico de Rinite Alérgica

Um alergista/imunologista possui treinamento especializado e experiência para determinar quais alérgenos estão causando seus sintomas. Seu alergista fará um histórico de saúde detalhado, realizará um exame físico e provavelmente testará você para alergias. Os testes cutâneos mostram os resultados em 20 minutos. Esses resultados, bem como a frequência e a gravidade dos seus sintomas, serão considerados no desenvolvimento de um plano de tratamento. As etapas para controlar seus sintomas podem incluir evitar os alérgenos aos quais você é alérgico, medicamentos e até vacina de alergia (injeções ou comprimidos contra alergia).





## Tratamento e manejo da rinite alérgica

O primeiro passo para controlar essa condição é evitar alérgenos que causam sintomas. Por exemplo, se você é alérgico aos ácaros, é importante tomar medidas para evitar a exposição aos ácaros, como lavar frequentemente a roupa de cama em água quente.

Às vezes, tomar medidas para evitar alérgenos não é possível ou não é suficiente para controlar os sintomas da rinite alérgica. É nesse momento que seu alergista pode sugerir medicamentos ou recomendar vacina de alergia para controlar a inflamação e prevenir os sintomas.

Os sprays nasais de corticosteróides controlam a inflamação e reduzem todos os sintomas da rinite alérgica, incluindo coceira, espirros, coriza e congestão nasal. Os anti-histamínicos na forma de líquidos, comprimidos ou sprays nasais bloqueiam a histamina e podem aliviar a coceira, os espirros e o corrimento nasal. Mas podem não ser tão eficazes na redução da obstrução nasal.

Os antileucotrienos (Montelukaste) em forma de pílula podem diminuir os sintomas da rinite alérgica em algumas pessoas.

Pílulas descongestionantes ou sprays nasais podem ser usados conforme necessário se a congestão nasal não for aliviada com outros medicamentos. Mesmo que alguns desses medicamentos estejam disponíveis sem receita, você ainda deve consultar seu alergista para descobrir quais medicamentos funcionam melhor para você. Mais importante ainda, um alergista pode examinar você para asma alérgica, que é comum em pacientes com rinite.

## Rinite não alérgica

Muitas pessoas com sintomas de rinite não apresentam alergias. Se você tem rinite não alérgica, evitar alérgenos é desnecessário e não ajudará nos sintomas. Isso destaca a necessidade de visitar um alergista para determinar a que você é ou não alérgico.

A rinite não alérgica geralmente começa em adultos e causa sintomas durante todo o ano, especialmente coriza e congestão nasal. Odores fortes, poluição, mudanças climáticas, fumaça e outros irritantes podem causar sintomas de rinite não alérgica. Os sintomas de rinite não alérgica também podem se desenvolver como efeitos colaterais de medicamentos, incluindo alguns medicamentos para pressão arterial, contraceptivos orais ou uso de medicamentos.

## Dicas saudáveis

- Existem duas formas de rinite: alérgica e não alérgica. Essa distinção é importante para fornecer o melhor plano para controlar seus sintomas.
- As medidas para tratar a rinite alérgica incluem evitar o gatilho, medicamentos para inflamação e alívio dos sintomas e imunoterapia (injeções e comprimidos para alergia).