O que são as Alergias ?

Alergia é uma resposta, "anormal" e exagerada, que o teu organismo desencadeia a uma determinada substância, e por ele considerada estranha. Esta resposta, coordenada pelo sistema imunitário, tem uma única finalidade: proteger-te e destruir a substância "invasora". Esta reacção provoca tosse, espirros, comichão e outras reacções alérgicas.

Muitas alergias são hereditárias - são transmitidas às crianças através dos genes dos pais - portanto, se o teu pai ou a tua mãe forem alérgicos, tens mais possibilidades de o ser também.

As pessoas podem começar a ser alérgicas, quando são bebés, crianças, adolescentes ou até adultos.

Atchim!! Na Primavera, quando sais à rua o teu nariz começa a pingar e a espirrar sem parar? Sempre que estás em contacto com muito pó, ou sempre que encontras um gato, os teus olhos começam a chorar e começas a fungar do nariz e a espirrar? Bom, então podes ter alguma alergia.

O que provoca os espirros e a Comichão ?

Podes ser alérgico a muitas coisas.

Os alergénios (elementos que provocam alergia) **mais vulgares são:**

- **Os ácaros do pó** - insectos minúsculos que vivem no pó.
- **Os animais de estimação** como o pelo do gato, do cão e de outros pequenos mamíferos.
- **Os pólenes de certas árvores** - oliveira, plátano, etc. assim como o das gramíneas (pólenes da Primavera).
- **Alimentos**, , como leite, trigo, soja, ovos, nozes e amendoins, o marisco e chocolate.
- **Fungos**.

Alguns destes alergénios provocam reacções respiratórias como tosse, falta de ar. Outros provocam espirros, o nariz a pingar, comichão nos olhos e a garganta irritada. Os alimentos, por sua vez, provocam mais vulgarmente problemas de pele, como comichão ou dores de estómago, vómitos e diarreia.

Como é que posso saber se sou alérgico ?

Se tens alguns deste sintomas, então deves ir a uma consulta de um alergologista (médico especialista em alergias). Este irá fazer-te os exames que forem necessários para saber se és alérgico e a que substância, pois só assim poderás controlar a tua doença.

Como controlar as alergias ?

Depois de saber a que és alérgico o médico alergologista irá provavelmente sugerir-te maneiras de evitar o contacto com os alergénios ou receitar-te medicamentos, como comprimidos, xaropes ou até sprays para o teu nariz ou para os teus pulmões. Se a tua alergia não for muito grave e conseguires evitar completamente o alergénio, então poderás não precisar de medicamentos. Estares afastado do alergénio, poderá ser suficiente para controlar a tua alergia. Também existem vacinas que em muitos casos são eficazes.

Infelizmente, as vacinas e os medicamentos não têm grandes resultados no controle das alergias aos alimentos. O melhor é aprender a evitar esses alimentos ou comidas cujo ingrediente sejas alérgico. Os teus pais podem te ajudar a ler os rótulos das comidas. Felizmente, muitas crianças deixam de ser alérgicas ao leite, aos ovos, ao trigo e à soja. Mas as alergias aos amendoins, nozes e marisco raramente desaparecem.

Lutar contra as alergias !

Podes não ser capaz de controlar completamente as tuas alergias, mas podes ajudar a resolver o teu problema se evitares a causa da tua alergia.

- **Animais Domésticos** - se fores alérgico a um animal, terás de encontrar outra casa para o teu cão ou gato. Se não conseguires, evita pelo menos que entrem no teu quarto, encontra alguém que lhes dê banho todas as semanas, ou então o ideal é que o animal viva fora de casa. Terás também de evitar ires a casa de alguém com animais.
- **Ácaros** - Se o teu problema forem os ácaros, os teus pais podem arranjar uma protecção especial para o teu colchão e almofada e lavar os teus lençóis, cobertores, em água muito quente, para se verem livre deles. Os tapetes e cortinas, também devem ser lavados com frequência. Manter o teu quarto limpo e arejado, também ajuda. Arruma os brinquedos de peluche, livros e outras coisas que acumulem pó, noutro quarto.
- **Alimentos** - Se tens alergia a alimentos, deves ler sempre os rótulos da comida para verificar os seus ingredientes. Se não tiveres a certeza, então não comas. Podes sempre perguntar a um adulto se é seguro. A tua mãe ou o teu pai, pode sempre explicar ao teu professor quais os alimentos que deves evitar. Os teus pais também te podem ajudar a arranjar uma refeição, que possas comer sem perigo.

Como vês, podes viver com alergias.
Mas se tiveres dúvidas, procura o teu médico ou farmacêutico para te ajudar !