

O que é a Asma e os Ácaros

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 contrações 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 pólenes 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 primariamente 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 conseqüentemente 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 facilmente 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 periodicamente (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 55°C, 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)

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!