



Febre dos fenos

A alergia ao pólen, em linguagem corrente também designada de «febre dos fenos», é uma doença alérgica, cuja predisposição é maioritariamente hereditária. O corpo reage a uma substância que, em si, é inofensiva (as proteínas do pólen) com uma reacção defensiva excessiva.

A febre dos fenos é a doença alérgica mais comum na Europa. Geralmente a alergia manifesta-se na idade escolar ou mais tarde. Na Suíça cerca de 1,4 milhões de pessoas são alérgicas ao pólen.

Sintomas

Típico da febre dos fenos é a forte ocorrência sazonal dos sintomas na época de floração das plantas na sua origem. Os sintomas mais comuns são: comichão no nariz, céu-da-boca e ouvidos, nariz a pingar ou tapado, espirros, lacrimejo e olhos vermelhos.

Uma alergia ao pólen pode desenvolver-se no seguimento de asma alérgica (marcha atópica).

Tratamento

Existem três opções para aliviar os sintomas da febre dos fenos:

- **Profilaxia:** Prevenção/redução da exposição ao pólen (ver dicas úteis para o dia a dia).
- **Tratamento sintomático:** na fase aguda são administrados anti-histamínicos e antialérgicos na forma de spray nasal, gotas oculares e ou comprimidos/gotas. Dependendo do tipo de queixa, se necessário podem ser administrados preparados à base de cortisona.
- **Imunoterapia:** a única possibilidade de melhorar uma alergia ao pólen a longo prazo é a dessensibilização. Esta terapia exige um esclarecimento a nível alergológico.

Serviço de urgências Kinderspital Zürich

Telefone de aconselhamento pago: 0900 266 71 1

Febre dos fenos e desporto

As crianças que sofrem de febre dos fenos podem praticar desporto. Os desportos em espaços fechados são mais adequados do que as actividades ao ar livre, mas é óbvio que as crianças alérgicas ao pólen também podem fazer actividades exteriores. Para aliviar os sintomas podem tomar um anti-histamínico (comprimidos/gotas) cerca de uma hora antes da actividade. Mas atenção: algumas composições têm um efeito calmante, diminuindo assim a capacidade de reacção.

Dicas Práticas para o Dia-a-Dia

Algumas dicas simples para reduzir os sintomas de alergia ao pólen:

- Apenas nas primeiras horas da manhã e durante períodos chuvosos mais longos ou mande instalar uma grade de retenção de pólen na janela (e no carro).
- Para que o pólen no chão não levante deve ser evitada a agitação

nas divisões da casa (por ex. ventilador).

- Não deixe a roupa recém-lavada secar ao ar livre.
- Lave o cabelo e o rosto dos seus filhos à noite.
- Roupas usadas durante o dia devem ser tiradas antes de ir para a cama e não devem ser guardadas no quarto das crianças.
- Corte a relva regularmente e mantenha-a curta. Evite cortar a relva ou aspirar na presença das crianças.
- Com o aumento da concentração de pólen no ar (tempo bonito e ventoso), se possível, permanecer pouco tempo ao ar livre.
- Ao ar livre, usar óculos de sol com protecção lateral e chapéu.
- Consulte a previsão polínica: www.pollenundallergie.ch ou .../Polleninfo/pollenprognose

© Notfallstation/Allergologie Kispi Zürich



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Das Spital der
Eleonorenstiftung

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
CH-8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch