

Rinite Alérgica:

A importância do controle ambiental

O tratamento não medicamentoso da rinite é muito importante no controle desta doença. Sabemos que a rinite alérgica é desencadeada por contato com alérgenos.

Portanto evitar o contato com o alérgeno é o melhor tratamento. Contudo as vezes é difícil determinar qual o alérgeno e em alguns casos mesmo identificando é praticamente impossível evitar o contato em todo tempo. Para amenizar a exposição é importante um bom controle ambiental visto que os principais alérgenos se encontram ali.

As principais medidas para controle ambiental são:

- 1) Arejar o ambiente com abertura das janelas da casa e entrada de luz solar.
- 2) Evite deixar a cama encostada em paredes. Deixe a cama sempre no local mais quente do quarto.
- 3) Eliminar o mofo (lembre-se de que o mofo é frequente em ambientes úmidos.
- 4) Durante a limpeza da casa evite levantar poeiras. Use de preferência aspiradores e/ou panos úmidos.
- 5) Evite carpetes e tapetes, principalmente no quarto.
- 6) Evite acúmulo de objetos no quarto. Quanto mais objetos mais poeira se acumula no ambiente.
- 7) Se possível evite colchões que ficam em bicamas ou debaixo da cama ou cama tipo Box para facilitar a limpeza dos mesmos.
- 8) Evite cobertores e roupas de lã. Se não for possível lave os cobertores ou roupas de lã a cada duas semanas e coloque os mesmos ao sol sempre que possível.
- 9) As cortinas também devem ser lavadas frequentemente e de preferência use cortinas de tecidos leves.
- 10) Evite ambientes empoeirados.
- 11) Evite o contato com brinquedos de pelúcia.
- 12) No caso de alergia comprovada a animais domésticos, é imprescindível evitar contato com os mesmos. O melhor é não os ter.

- 13) Evite exposição aos cheiros fortes de perfumes, produtos de limpeza, principalmente em aerossóis.
- 14) Não deixe plantas dentro de casa.
- 15) Não fume e não permita que fumem perto de você ou dentro da sua casa.
- 16) Procurar eliminar baratas e outros insetos: a inspeção frequente é o primeiro passo para o extermínio de baratas, associado aos métodos de limpeza e redução do acesso aos restos de comida.
- 17) Evitar uso de produtos químicos ou venenos para eliminação de insetos.
- 18) Quando for o caso faça a limpeza do ar condicionado de acordo com as orientações do aparelho ou sempre que notar alteração na qualidade do ar.