

Autoria:
Ma. Pilar
Gascón,
Farmacèutica

Una al·lèrgia és una **reacció immunològica específica de l'organisme cap a una substància normalment inofensiva, que pot no afectar altres persones.** Les persones que pateixen al·lèrgies són sovint sensibles a més d'una substància.

Hi ha diferents al·lèrgies (rinitis al·lèrgica, urticària, èczemes...).

FACTORS que poden causar al·lèrgia

Pol·len
Partícules de la pols
Espores de les flors o dels fongs
Determinats aliments

Goma de làtex
Verí dels insectes
Medicaments

ÀCARS I FONGS

Els àcars són microorganismes de la família dels aràcnids que **viuen als matalassos, als coixins o al mosaic de les cases.** S'alimenten d'escames o cèl·lules mortes que desprèn la pell de les persones.

És l'excrement d'aquests animallets el que causa l'al·lèrgia.

Els fongs són plantes microscòpiques que creixen a llocs humits. **Són a la pols** que es fa als objectes que han estat molt temps endreçats o tancats (que s'han florit). Poden aparèixer com a petits punts blancs, verds o negres als aliments. Aquesta substància genera milers de partícules molt petites, anomenades espores, que contaminen l'aire i produeixen al·lèrgia en inhalar-les.

Què és una REACCIÓ AL·LÈRGICA?

El nostre sistema immunològic reacciona davant d'agents invasors, com són les bacteries o els virus. A la majoria de les al·lèrgies, a més a més, el sistema immunològic reacciona davant una falsa alarma.

Quan una persona al·lèrgica entra en contacte amb l'al·lèrgen per primera vegada, el seu sistema immunològic tracta aquest element com a invasor i es mobilitza per combatre'l. I ho fa creant gran quantitat d'un anticòs (proteïna que lluita contra la malaltia) anomenat immunoglobulina E, o IgE.

Quan l'al·lèrgen troba el seu IgE específic, dóna el senyal a la cèl·lula perquè alliberi poderoses substàncies inflamatòries, com la histamina. Aquestes substàncies químiques actuen a diferents parts del cos, com ara el sistema respiratori, i causen els símptomes descrits de les al·lèrgies.

La rinitis al·lèrgica és una de les malalties al·lèrgiques més comunes.

Pot ser estacional o crònica. I els símptomes més comuns són: esternuts, secreció nasal aquosa (rinorrea), congestió nasal, picor als ulls i llagimeig o picor al nas i a la gola.

Al·lèrgia. Què són els àcars?

PREVENCIÓ

- **Evitar els al·lergògens**, per prevenir la resposta immunològica. Tenir tancades les finestres de les cases i dels cotxes.
- Evitar estar **massa estona a l'aire lliure a les èpoques de pol·linització**, sobretot a les hores de la posta de sol, que és quan hi ha més pol·len en suspensió.
- **Evitar la presència d'animals a les cases**. Si no és possible, procurar que estiguin molt nets, i no permetre'ls mai l'accés als dormitoris.
- Fer servir **fundes impermeables per a matalassos, edredons i coixins**.
- **Passar l'aspiradora** sovint.
- **Evitar catifes, coixins de plomes i mantes de llana**.
- **Els nens no han de dormir amb ninos de peluix**.
- **Utilitzar màscares facials adequades** que filtrin l'aire inhalat.
- **Aplicar-se la injecció d'extrets d'al·lergògens**, per alterar la resposta immunològica.

I MÉS...

- El mètode més comú per detectar un al·lèrgia és el test cutani.
- Les al·lèrgies no tenen cura, però **se'n poden controlar els símptomes**.