

# Medidas contra a alergia

– em adultos –



## アレルギーの対処法 ～ (大人編) ～

Neste panfleto, estaremos apresentando algumas medidas contra as várias doenças alérgicas como a febre do feno, uma das alergias mais comuns. Uma das medidas básicas no tratamento de doenças alérgicas é descobrir o causador da alergia (alérgeno) e procurar evitá-lo.

Para as pessoas com sintomas de alergia, devem consultar o médico especialista em alergia\*. Para quem apresenta urticárias repetidas vezes, pode-se suspeitar de uma reação alérgica.

\*Para encontrar um médico especialista, poderá verificar a home page Oficial da Sociedade de Alergologia do Japão (<http://www.jsaweb.jp/> em japonês).

### 1. Febre do feno (Kafunsho – 花粉症)

É denominada febre do feno a alergia ao pólen de plantas. Após o surgimento das reações alérgicas, é muito difícil a cura natural, chegando a sofrer por mais de 10 anos.

Os sintomas mais comuns da febre do feno são: espirros, coriza, obstrução nasal, coceira nos olhos, podendo ter também coceira na garganta, tosse, diarreia, coceira na pele exposta como o rosto, além de dores de cabeça. A febre do feno acontece somente na época de dispersão dos pólenes.

No Japão, a maioria das pessoas que sofrem da febre do feno, são alérgicas ao pólen dos cedros (*sugi*), tendo seu auge entre fevereiro a abril. Nessa época, são divulgadas todos os dias, a previsão da quantidade de pólenes dispersos no ar. Conforme os tipos de pólenes, há ocorrências de reações alérgicas no outono e em outras estações também.



### Formas de combate

#### ● Evitar o contato com o pólen.

Utilize máscaras e óculos, evitando a entrada de pólen no corpo. Não abrir as janelas, utilizar purificador de ar, utilizar secadora de roupas e utilizar secadora de acolchoados, evitando assim a entrada de pólenes dentro de casa.

#### ● Utilização de medicamentos

Existem tratamentos profiláticos ou tratamentos sintomáticos. O tratamento profilático inicia-se antes da dispersão dos pólenes, tendo seu tratamento prolongado mesmo durante a época dos pólenes. O tratamento sintomático inicia-se após o surgimento das reações alérgicas. Em ambos os casos, devem consultar um médico para receber a medicação adequada para cada pessoa. Algumas pessoas reagem melhor com a fitoterapia chinesa.



宝くじは  
豊かさ築く  
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

## 2. Alergia aos ácaros (Dani-arerugii - ダニアレルギー)

### Ácaros, a causa da alergia

Os ácaros estão o ano inteiro dentro de casa, sendo uma das principais causas de alergias. Seu tamanho varia entre 0,2 a 0,54mm e não picam nem sugam o seu sangue, mas seus excrementos e corpos mortos se transformam em alérgeno (causador da alergia), causando rinite alérgica e dermatites alérgicas. Reduzir os ácaros é uma das medidas eficazes contra a alergia.

(informações sobre doenças alérgicas em crianças, vide página 3).



As 3 condições  
para o aumento  
dos ácaros:

- **Temperatura e umidade elevada**

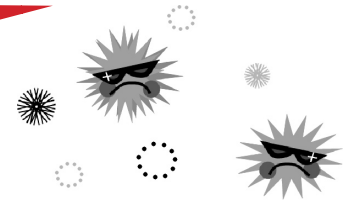
Temperatura entre 25° a 28° e umidade entre 65% a 85%.

- **Alimento dos ácaros**

Refúgio de comida, escamas de pele humana, etc.

- **Esconderijo dos ácaros**

Carpete, tatame, sofá, bonecos de pelúcia, etc.



### Como reduzir os ácaros?

O Japão é um país de temperatura e umidade elevadas. Para reduzir a quantidade da população desses ácaros, é recomendável a adoção de práticas higiênicas de acordo com as suas condições.

1. Utilizar o aspirador. Passe com o bico do aspirador, lentamente em toda área, no mínimo 1 vez por semana (2 vezes por semana no carpete). Para cada tatame, passe o aspirador lentamente, por cerca de 50 segundos (30 segundos/m<sup>2</sup>).
2. Quando for trocar seus móveis, tapetes, carpetes, etc, escolha algo que seja lavável e que evite a proliferação de ácaros.
3. Para criar um ambiente de difícil proliferação, abra as janelas e deixe o ambiente bem arejado nos dias de sol.

### Pontos importantes na manutenção de roupas de cama:

1. Secar ao sol: estender ao sol ou ao ar para que seque bem.
2. Aspirador: passe 1 vez por semana. Utilizando os filtros para edredons, facilita a limpeza.
3. Lavagem dos edredons: é possível a remoção de alérgenos como as fezes e corpos mortos dos ácaros.
4. Mudança de estação: antes de utilizar os edredons ou os acolchoados guardados, deverão ser expostos ao sol e após secos, passar aspirador.
5. Lavagem das roupas de cama: lavar no mínimo 1 vez por semana.
6. Medidas de desumificação dos armários: quando for guardar os acolchoados e edredons no armário, utilize estrados e coloque junto desumificadores. Não esquecendo de arejar os armários de vez em quando.

Poderá efetuar consultas sobre medidas contra estes alérgenos, nos Postos de Saúde mais próximo. (em japonês).



# Medidas contra alergia

– em crianças –



アレルギーの対処法 ～ (子ども編) ～

## 1. Asma (Zensoku - ぜんそく)

A asma em crianças pode surgir em cerca de 60% das crianças até os 2 anos de idade e cerca de 90% em crianças em idade pré-escolar.

Tosse persistente, sibilância (chiado no peito) que podem piorar durante a noite, dificultando a respiração. A crise de asma pode ser decorrente de uma infecção respiratória como um resfriado ou uma gripe, esporte que deixa a respiração ofegante, mudança climática, estresse psicológico e até ácaros podem influenciar. Se os sintomas como tosse, sibilância, dificuldade respiratória se repetem com frequência, deve solicitar exames ao médico.

Com controle rigoroso para evitar crises de asma, a criança poderá levar uma vida normal como qualquer outra criança.



### Tratamento

Procure um médico, para diagnosticar a gravidade do estado, para poder planejar a meta do tratamento. Após esta consulta, volte para os exames periódicos, para a medicação adequada e quando tiver crises leves.

A programação do tratamento de asma é anual. Até os 4 ou 5 anos de idade, os pais ou responsáveis devem efetuar o controle e após essa idade, a própria criança deve procurar por si mesma, elevar o seu nível de auto tratamento, através de conhecimentos teóricos e práticos, podendo assim evitar o agravamento na adolescência.

#### Remédios para tratamento de Asma (2 tipos)

Quando os sintomas persistirem, consulte o médico o quanto antes.

1. **Preventivos** – um remédio utilizado a longo prazo e todos os dias mesmo não tendo crises.
2. **Aliviadores** – utilizados para aliviar as crises.

### Conservação do ambiente

Para evitar crises de asma, deve eliminar qualquer coisa que possa irritar os brônquios. Poeira e ácaros podem piorar a asma. Com base na informação da página anterior, procure manter limpa a casa, principalmente o quarto de dormir e a sala. Evite também fumaça de cigarros e até fogos de artifícios.

## 2. Alergias alimentares (Shokumotsu arerugii - 食物アレルギー)

Alergias alimentares é causada por algum alimento, causando diarreias e alergias. Raras vezes pode acontecer o choque anafilático (queda da pressão sanguínea e inconsciência). Para um diagnóstico exato para determinar o alérgeno alimentar e para um correto tratamento alimentar, consulte um médico.

É muito comum em crianças lactantes, a alergia alimentar e dermatite atópica. Nestes casos, consulte o médico regularmente, poderá minimizar os sintomas com tratamentos corretos.

**Obrigatoriedade de declaração de alimentos na rotulagem do Japão:** ovos (tamago 卵), leite (chichi 乳), trigo (komugi 小麦), trigo sarraceno (soba そば), amendoim (rakkasei 落花生), camarão (ebi えび), caranguejo (kani かに).

### 3. Dermatite Atópica (Atopi-sei hifuen - アトピー性皮膚炎)

Quanto mais desenvolvido o país, maior o número de pacientes com dermatite atópica. No Japão, cerca de 10% das crianças são portadoras desta doença.

A dermatite atópica é uma doença em que aparecem lesões e coceiras na pele. Em pacientes infantis, cerca de 80% apresentam melhoras até os 5 anos de idade, mas podem agravar ou reincidir na adolescência. Esta é uma doença crônica de longa duração, repetindo melhoras e recaídas, mas recebendo tratamento correto, poderá levar uma vida normal.

#### Pontos importantes ao consultar um médico

É importante encontrar um médico dermatologista que tenha um bom conhecimento de dermatite atópica, que faça um exame detalhado, que seja bom ouvinte, que responda a todas as suas dúvidas, etc. É recomendável deixar anotado todos os sintomas, o curso da doença, os tratamentos efetuados para transmitir ao seu médico.

**A dermatite atópica é uma doença comum na dermatologia. O tratamento é longo, portanto recomenda-se procurar um médico próximo de onde reside.**



#### Tratamento

Não é possível definir a dermatite atópica somente com eczemas. Não faça auto diagnóstico, consulte um médico para se certificar do tipo de doença dermatológica.

Os principais métodos de tratamento da dermatite atópica são “medicação” (medicamentos tópicos e orais), “tratamento da pele” (tomar banho de 2 a 3 vezes ao dia) e “medidas contra os fatores agravantes” (preparar o ambiente e rever o estilo de vida).

Uma das principais causas da dermatite atópica está na constituição fraca da função de barreira da pele, mas como é uma doença com vários tipos de causas, será necessário reduzir diligentemente os agravantes da doença.

*Caso seja necessário encontrar alguma instituição médica com atendimento em língua estrangeira, poderá consultar o balcão de informações do Centro Internacional de Nagoya ou as associações internacionais locais.*

#### - Centro Internacional de Nagoya -

##### ★ Atendimento em língua estrangeira no Balcão de Informações:

Japonês, inglês, português, espanhol, chinês, coreano, filipino e francês. (o horário de atendimento difere para cada língua) – 9h às 19h – Tel: 052-581-0100

##### ★ Acesso e dias de fechamento:

Nagoya-shi Nakamura-ku Nagono 1-47-1 Nagoya International Center Bldg 3F – Descer na estação [Kokusai Center] do metrô da linha Sakuradori

Dias de fechamento: todas as segundas-feiras, segundo domingo dos meses de fevereiro e agosto e 29/Dez a 3/Jan.

<http://www.nic-nagoya.or.jp> E-mail: [info@nic-nagoya.or.jp](mailto:info@nic-nagoya.or.jp)

参考：(社) 日本アレルギー学会公式サイト <http://www.jsaweb.jp/>

(財) 日本アレルギー協会公式サイト <http://www.jaanet.org/>

「花粉症なんかこわくない」「かゆくたってへっちゃら!!」「食物アレルギーを知っておいしく食べよう」

「セルフケアナビゼンそく小児用」厚生労働科学研究