

Acarienii de praf de casă și alergenii acestora

Tot ce trebuie să știi despre
alergia la acarieni de praf și
impactul acesteia



Capitolul I - Totul despre acarienii de praf de casă

Ce sunt acarienii?

Unde se găsesc?

Acarienii de praf de casă sunt sezonieri?

Capitolul II - Alergia la acarieni

Ce este o alergie?

Care sunt simptomele alergiei la acarinei?

Sunt răcit sau sunt alergic?

Există efecte dincolo de cele legate de piele și pulmonare?

Capitolul III - Vă confrunțați cu un diagnostic de alergie la acarieni?

Cred că sunt alergic la acarieni. Cum pot fi sigur?

Este confirmat: am alergie la acarieni. Există vreo soluție?

De ce să imi tratez alergia la acarieni?

De ce este important pentru mine să imi tratez alergia?

Capitolul IV - Gestionarea alergiei la acarieni

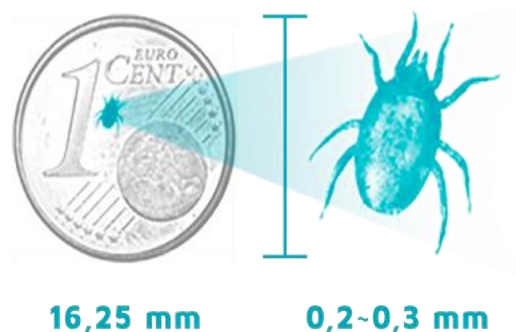
Copilul meu este alergic la acarinei. Cum îl pot ajuta?

Tratament de primă linie privind eliminarea acarienilor din casa dumneavoastră

Ce sunt acarienii de praf de casă?

Înrudiți cu păianjenii, căpușele și scorpionii, acarienii sunt arahnide minuscule, translucide, foarte ușor vizibile cu ochiul liber. Au 8 picioare și au o lungime între 0,2 și 0,3 mm. Există două specii principale de acarieni pe care îi întâlnim în casele noastre:

- *Dermatophagoides farinae*: Acarianul de casă American
- *Dermatophagoides pteronissinus*



Acarienii nu mușcă, dar se hrănesc cu celulele moarte ale pielii și cu transpirația dumneavoastră!

Acarienii au un ciclu de viață de 65 până la 100 de zile. În acest timp, fiecare acarian de praf produce 2,000 de excremente, iar acarienii femele depun până la 80 de ouă fiecare. În doar câteva săptămâni, femelele acarienilor pot produce o populație de până la 1 milion de acarieni de praf de casă.



Până la 80 de ouă



2,000 excremente

Care este mediul în care trăiesc?

Acarienii de praf de casă sunt asociați cu spațiile de locuit deoarece principala sursă de hrană sunt celulele moarte ale pielii și transpirația umană. Sunt cosmopoliți, adică se regăsesc în toată lumea. Dar pentru că au nevoie de temperaturi și umiditate mai ridicate pentru a supraviețui și a se reproduce, sunt mai puțini răspândiți în medii extrem de reci sau uscate.

Acarienii de praf sunt prezenți în casele din întreaga lume, cu preponderență în zonele cu un mediu cald și umed. Deoarece celulele moarte ale pielii sunt sursa lor principală de hrană, acarienii preferă să trăiască în saltele, covoare și tapițerii, pe care oamenii le folosesc frecvent. Preferă temperaturi între 20 și 25°C și umiditate între 60 și 70%.

O saltea de doua persoane poate conține adesea 2.000.000 de acarieni, aceștia producând un total de 40.000.000 de excremente pe zi.

Aproape toate locurile preferate din casă găzduiesc acarienii de praf de casă, inclusiv saltele, covoare, lenjerie de pat, perne și canapele. De fapt, cu cât utilizați mai frecvent o piesă de mobilier, cu atât vei lăsa mai multe celule ale pielii și transpirație pentru a hrăni următoarea generație de arahnide mici.



Salteaua reprezintă mediul favorit pentru acarieni

Salteaua dumneavoastră poate fi mediul ideal pentru acarieni, deoarece transpirația crește umiditatea saltelei, iar celulele moarte ale pielii pe care le eliminați reprezintă principala sursă de hrană pentru aceștia. (un om poate pierde 0,5 până la 1,5 gr/zi ce poate asigura hrana timp de câteva zile pentru +/- 1 milion de acarieni). Când se lasă întunericul, acarienii care trăiesc în saltea migrează la suprafața acesteia pentru a se hrăni, lăsând în urmă epiteliile de piele moartă și excremente. Când soarele începe să răsară aceștia migrează către straturile interioare întunecate și protejate ale saltelei. Semnale chimice numite feromoni de agregare le permit acarienilor să comunice între ei, permițându-le să se adune în grupuri de protecție în timpul zilei pentru a-și păstra umiditatea.

Acarienii de praf de casă sunt sezonieri?

Chiar dacă acarienii sunt prezenți pe tot parcursul anului, populațiile tind să se înmulțească mai mult toamna și iarna- când deschidem mai puțin ferestrele și încălzim mai frecvent încăperea. Umiditatea din urma curățeniei, gătitului și spălatului de rufe rămâne în casă în aceste anotimpuri, ceea ce face și mai probabilă prezența acarienilor în aceste încăperi.

De-a lungul timpului, excrementele și epiteliile pielii moarte a acarienilor din praf de casă sporesc semnificativ greutatea saltelei.

Care sunt alergenii acarienilor de praf de casă?

Alergenii reprezintă particule și proteine care provoacă reacții alergice. Nu suntem alergici la acarienii în sine, ci la substanțele prezente în cochiliile și excremetele pe care aceștia le lasă în urmă în fiecare zi.

Acarienii de praf de casă:

- Arahnide minuscule care nu mușcă și sunt inofensive pentru oameni
- Se hrănesc cu epiteliile de piele moartă și cu transpirația umană
- Se reproduc rapid: 1 până la 1,000,000 într-o săptămână
- Preferă mediile umede și întunecate cum sunt saltelele
- Produc cantități mari de cochilii și excremente care pot provoca reacții alergice



Ce este o alergie?

O alergie reprezintă răspunsul exagerat al unui **sistem imunitar hipereactiv** la substanțele în mod normal inofensive din alimente, aer și mediul înconjurător. Aceste substanțe inofensive, adesea proteine și enzime, sunt numite **alergeni**.

Principalii alergeni:

- Cochiliile și excrementele acarineilor de praf de casă
- polen
- înțepături de insecte
- latex
- alimente precum pește sau alune



Atunci când o persoană alergică este expusă la alergeni, sistemul său imunitar, care protejează organismul de viruși, bacterii și alți factori care cauzează boli, reacționează. Acest lucru poate duce la **edem, producere de mucus, inflamație, mâncărime și iritație**. În funcție de țesuturile expuse alergenului, reacțiile alergice pot afecta sistemul digestiv, respirator sau circulator.

SIMPTOME RESPIRATORII	SIMPTOME LEGATE DE PIELE	SIMPTOME DIGESTIVE
• secreții nazale (rinită alergică) • conjunctivită (ochi inflamați) • sinuzită • bronșită • astm și respirație șuierătoare	• urticarie • roșeață • mâncărime • edem • dermatită atopică(erupție cutanată scuamoasă)	• vomă • diaree • durere • balonare

Care sunt simptomele alergiei la acarieni?

Deoarece excrementele și cochiliile acarienilor se regăsesc în principal în așternuturi și în mobilier, pielea și căile nazale sunt în contact direct cu acești alergeni timp de până la 8 ore pe zi. Dormiți cu fața în pernă? Probabil că inhalați excrementele acarienilor cu fiecare respirație! De fiecare dată când vă strângeți patul, ștergeți praful și aspirați casa, alergenii acarienilor vor fi împrăștiati în aer.



1 din 4 persoane suferă de alergie la acarieni de praf de casă



SIMPTOMELE ALERGIEI LA ACARIENI

- Rinită alergică (nas înfundat sau rinoree)
- Ochi roșii, iritați, inflamați uneori cu secreții
- astm, respirație șuierătoare, dificultăți în a respira
- piele roșie, iritată, descuamată

Atunci când o persoană alergică este expusă la alergenii, sistemul său imunitar, care protejează organismul de viruși, bacterii și alți factori care cauzează boli, devine reactiv. Acest lucru poate duce la edem, producere de mucus, inflamație, mâncărime și iritație. În funcție de țesuturile expuse alergenului, reacțiile alergice pot afecta sistemul digestiv, respirator sau circulator.

RĂCEALĂ

- strănut
- nas înfundat cu mucus verzui
- cu febră asociată
- durere în gât
- sinuzită
- conjunctivită

ALERGIE

- Strănutări repetate
- Nas înfundat cu secreție nazală apoasă și transparentă
Fără durere, fără temperatură
- Mâncărime, ochi lacrimați

Sunt răcit sau sunt alergic?

Simptomele răcelii comparativ cu alergia pot fi foarte asemănătoare, deoarece ambele cauzează inflamarea căilor nazale. Dar este important să vă gândiți la progresia simptomelor dumneavoastră.

O răceală începe de obicei cu strănut, progresând rapid spre un nas înfundat și secreții nazale care vor deveni colorate. Este posibil să apară dureri în gât sau semne de sinuzită. Este posibil să aveți febră cu frisoane. O alergie nu provoacă niciodată febră, ci se caracterizează prin strănut repetat și mâncărime, lăcrimare la nivelul ochilor și a nasului. Secrețiile nazale vor fi clare și apoase.

Există efecte dincolo de cele legate de piele și pulmonare?

Strănutul constant, tusea și suflatul nasului - mai ales noaptea - vă vor întrerupe cu siguranță somnul. Perioadele lungi de somn de proastă calitate pot duce la tulburări de somn în general, care cauzează probleme indirecte supărătoare atât pentru copii, cât și pentru adulți. Studii medicale recente au arătat că aceste probleme sunt foarte frecvente care afectează negativ calitatea vieții.



**Efectele secundare ale alergiei la acarieni**

- dificultăți de concentrare
- performanță scăzută la școală și la locul de muncă
- oboseală
- tulburări de dispoziție
- probleme sociale
- aspect palid

Nu sunteți sigur ca suferiți de alergie la acarieni? Adresați-vă aceste întrebări.

- Există cineva în familia dumneavoastră cu alergie diagnosticată la acarieni de praf?
- Dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți frecvent secreții nazale apoase?
- Dumneavoastră sau copilul dumneavoastră tușiți frecvent în special noaptea?
- Dumneavoastră sau copilul dumneavoastră strănutați frecvent?
- Dumneavoastră sau copilul dumneavoastră suferiți frecvent de mâncărimi la nivelul ochilor, nasului sau gâtului?
- Dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți nasul înfundat?
- Aceste simptome se înrăutățesc după o expunere la praf?
- Aceste simptome apar pe tot parcursul unui an?

Dacă ați răspuns „da” la două sau mai multe dintre aceste întrebări, este posibil să aveți alergie la acarieni. Consultați medicul dumneavoastră sau farmacistul pentru mai multe informații.



Cred că sunt alergic la acarieni

Cum pot fi sigur?

Este important să înțelegem că alergia este o boală progresivă. Diagnosticul precoce este esențial pentru a-l controla și a preveni agravarea acestuia, posibil să evolueze în astm și să provoace simptome secundare suplimentare care se cumulează în timp. Pentru mai multe informații despre simptomele dumneavoastră...

Efectuați autoevaluarea alergiei la acarieni de praf la www.dustmiteallergy.org Efectuați autotestul ExAller® în confortul casei dumneavoastră.

Programați un test de alergie cu medicul dumneavoastră alergolog.



Este confirmat: am alergie la acarieni. Care este soluția?

Există 3 căi de a evita și chiar de a elimina simptomele alergiei la acarieni de praf de casă:

- 1 Eliminarea sursei,
- 2 Tratarea simptomelor cu medicație
- 3 și imunoterapie.

Eliminarea sursei de alergeni: primul pas esențial pentru persoanele alergice, cea mai ușoară și mai ieftină abordare.

Prevenirea apariției simptomelor este cu siguranță de preferat comparativ cu tratarea simptomelor de care suferiți deja. Simptomele clinice ale alergiei la acarieni pot fi ameliorate prin reducerea numărului de acarieni din mediul dumneavoastră. Cea mai eficientă abordare - această abordare provoacă zero efecte secundare!



“Evitarea alergenului și a sursei alergenului este, fără îndoială, primul pas în tratarea alergiei.”

Dr. X. Van der Brempt, medic primar alergolog,
Bruxelle



Există o serie de comportamente și acțiuni pe care le puteți urma cu ușurință pentru a face din casa dumneavoastră un loc neprietenos pentru acarienii de praf.

- Nu uscați hainele în dormitoare. Acest lucru crește umiditatea din cameră, ceea ce încurajează înmulțirea acarienilor.
- Folosiți un dezumidificator pentru a menține nivelul de umiditate în dormitoare sub 50-60%.
- Aerisiți dormitoarele, mai ales când vremea este răcoroasă și uscată. Procedând astfel, temperaturile și nivelurile de umiditate vor fi la niveluri scăzute pentru ca acarienii să se înmulțească
- Înlocuiți salteaua la fiecare 10 ani.
- Păstrați îmbrăcămintea și animalele de pluș în recipiente de plastic. Acest lucru împiedică acarienii să se infiltreze în ele.
- Evitați (utilizarea) covoarelor, mobilierului tapițat și a altor țesături în dormitoare. Acestea reprezintă un mediu prielnic pentru acarieni.



Soluția noastră

ExAller®: Tratează și previne alergia la acarieni prin îndepărtarea sursei.

ExAller® este un produs sigur și 100% natural, demonstrat clinic, care extrage și elimină 99% din alergenii acarienilor care trăiesc în covoare, mobilier și saltele. Simptomele alergiei la acarieni se ameliorează și după o singură utilizare.

Aflați mai multe despre **ExAller®** pe website-ul nostru: exaller.ro

Tratarea simptomelor cu medicamente: o încercare continuă

Există, de asemenea, o serie de medicamente fără prescripție medicală și medicamente cu prescripție medicală care tratează eficient simptomele alergiei la acarienii de praf.

- **Antihistaminicele ameliorează simptomele alergice nazale cum ar fi mâncărimea, strănutul și secreția nazală.**
- **Decongestivele nazale ameliorează inflamarea la nivelul căilor nazale, pentru o respirație mai ușoară.**
- **Corticosteroizii reduc răspunsul imun inflamator în căile nazale.**
- **Modificatorii de leucotriene sunt medicamente specifice alergiilor care împiedică sistemul imunitar să producă mucus suplimentar și să contracte mușchii căilor respiratorii.**

Utilizarea medicamentelor poate ameliora simptomele, dar nu poate elimina simptomele sau vindeca o alergie la acarieni. Simptomele pot reveni după oprirea tratamentului. Mai mult, unele medicamente pot provoca reacții adverse neplăcute (de exemplu, somnolență).

Medicamentele pot fi utile pentru a reduce simptomele acute, dar, în general, nu este recomandat să le folosiți în mod recurent fără sfatul medicului.



Imunoterapia

Pentru adulții și copiii care suferă de simptome alergice intense care au un impact mare asupra calității vieții acestora, imunoterapia este o opțiune atunci când eliminarea acarienilor de praf și medicația nu este eficientă.

Calea de administrare pentru imunoterapie poate fi:

- **Subcutanată**
- **Sublinguală** (sub limbă).

La fel ca un vaccin, dozele de imunoterapie cresc treptat expunerea la un alergen, determinând organismul să dezvolte toleranță. Aceasta înseamnă că fiecare doză este administrată conform unui program strict care durează de la 3 până la 6 luni, urmat de o fază de întreținere de 3 până la 5 ani.

Imunoterapia reduce simptomele multor alergii, inclusiv alergia la acarieni, și poate împiedica dezvoltarea alergiilor în astm la copii. Cu toate acestea, această imunoterapie fie sub formă injectabilă sau picături sublinguale poate fi costisitoare.

Dece să imi tratez alergia?

- Tratamentul trebuie să controleze simptomele
- Tratamentul ar trebui să mențină o performanță cognitivă și academică crescută
- Tratamentul trebuie să permită activitățile zilnice normale (școală...)
- Tratamentul trebuie să aibă un număr minim de efecte secundare
- Tratamentul ar trebui să „prevină” dezvoltarea „comorbidităților”: astmul în stadiul de rinită
- Tratamentul trebuie să aibă cel mai bun raport cost-eficacitate

De ce este important să imi tratez alergia?

Am menționat deja că alergia este o boală progresivă, ceea ce înseamnă că se agravează în timp dacă nu este tratată corespunzător. Pe măsură ce simptomele primare continuă, ele se cumulează.

Eșecul terapeutic privind alergia la acarieni nu desensibilizează persoanele care suferă, ci face contrariul. Alergia poate evolua într-o formă severă, cu un impact mai mare asupra calității vieții devenind astfel mai dificil de tratat. Există, de asemenea, riscul ca rinita alergică netratată să se transforme în astm. Într-adevăr, simptomele care afectează căile respiratorii superioare pot extinde către căile respiratorii inferioare afectând astfel plămânii. La copii, unele studii au indicat că expunerea timpurie la alergenii acarienilor de praf poate provoca astm mai târziu în adolescență. Și dacă copilul dumneavoastră suferă deja de astm bronșic, netratarea cauzei poate duce chiar la crize de astm incontrolabile, ce pot pune viața acestuia în pericol.

De aceea este important să diagnosticăm și să tratăm rinita alergică cât mai devreme posibil.

În plus, persoanele cu alergii pot fi mai susceptibile la viruși, iar sinusurile inflamate și înfundate continuu pot duce la infecții persistente. Astfel, pe lângă povara simptomelor alergice, este posibil să suferi și de efectele infecțiilor virale - o dublă penalizare care poate duce la un cerc vicios.

Dacă dermatita atopică - piele roșie, mâncărime, piele descuamată - reprezintă unul dintre simptome, eșecul terapeutic poate determina un mediu favorizant pentru bacterii în timp ce te zgâri și roz în zona afectată.

Pe scurt: diagnosticați-vă și tratați-vă alergia cât mai curând posibil pentru a preveni evoluția ei în astm



Copilul meu este lergic la acarieni. Cum îl pot ajuta?

Când vine vorba de gestionarea simptomelor alergice la copii, controlul mediului înconjurător este esențial pentru asigurarea unei calități ridicate a vieții.

PASUL 1 Eliminați alergenii

Înainte de a lua în considerare orice tratament medical pentru alergia la acarienii de praf de casă a copilului dumneavoastră, prima recomandare este eliminarea alergenilor și a altor simptome declanșatoare din spațiul de viață al copilului dumneavoastră. Păstrați mediul acestora simplu, ușor de curățat, ordonat și fără umiditate.

PASUL 2 Informează persoanele din jurul copilului dumneavoastră despre alergia la acarieni

Pentru a extinde starea de bine a copilului dumneavoastră și în afara locuinței, spuneți prietenilor, familiei, rudelor, profesorilor și altor persoane care intră în contact cu copilul dumneavoastră că suferă de alergie la acarieni. Acest lucru îi va ajuta pe alții să aibă în prim-plan copilul dumneavoastră atunci când vine vorba de a oferi spații sigure care să nu provoace alergii.

PASUL 3 Educați copilul asupra alergiei la acarieni

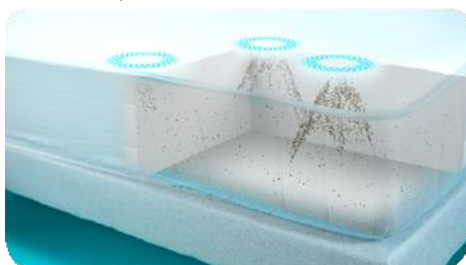
Spune-i copilului despre cauza alergiilor și despre pașii pe care îi pot urma pentru a evita alergenii. Descărcați benzile desenate educaționale despre acarieni, „Zack și acarienii” și împărtășiți-o copilului dumneavoastră. (Disponibilă numai în Franceză și Olandeză)





Tratament de primă linie pentru protejarea casei dumneavoastră împotriva infestării cu acarieni

Spray-ul ExAller® împotriva acarienilor este o modalitate 100% naturală, sigură, accesibilă și eficientă de a elimina acarienii de praf și alergenii acestora. Este dovedit clinic că vă permite să eliminați 99% din acarienii de praf din zonele tratate, inclusiv:



- așternut
- saltele
- covoare
- mobilier tapițat
- îmbrăcăminte și animale de pluș
- ...ași altele.

100% natural

Compus din extracte de plante, ExAller® nu conține substanțe chimice dure sau insecticide. Este 100% sigur pentru copii, adulți și animale de companie.

Accesibil

Un flacon de 300 ml de ExAller® soluție împotriva acarienilor poate fi utilizat pentru un pat single de 16 ori sau pentru un pat dublu de 8 ori, la un cost de 3,12 EUR pe lună/persoană. În primele trei săptămâni de utilizare, aplicați o dată pe săptămână. După trei săptămâni, este suficientă aplicarea soluției o dată pe lună.

Eficient

ExAller® imită semnalele chimice pe care le folosesc în mod natural acarienii pentru a comunica între ei și pentru a se grupa. Când este pulverizat pe un cearșaf de bumbac care acoperă zona tratată, este dovedit clinic că acesta atrage 99% din acarieni pe cearșaf, pe care ulterior va fi spălt la 60 de grade Celsius în mașina de spălat pentru a elimina acarienii.

Află mai multe despre
ExAller® pe website-ul nostru:
exaller.ro

