

# Bom saber como se

# POLINOSE

## Prevenir e Tratar



Chegou a estação das lágrimas! Entra nos olhos e no nariz, sem pedir a permissão –Polinose.

Urge prevenir

Deve haver estriante também. Bom sanar logo o problema. O auto-julgamento deixe para depois. Tente escutar a opinião do médico primeiro!

### Polinose é uma doença?

Polinose é uma doença de natureza alérgica provocada pelo pólen de árvore e de capim. Na primavera quando voa pólen encostando na mucosa dos olhos e do nariz, surge o sintoma.

### Qual é o sintoma de plinose ?

Aparece principalmente nos olhos e no nariz, na parte superior do pescoço. Mas aparece também no todo o corpo também.

#### ★Principais sintomas★

Espirro, derrame mucoso, obstrução nasal,coceira nos olhos, na garganta, na pele do pescoço, Às vezes ocorre a falta de concentração, sensação de fadiga,de febre,irritação.

### Polino se parece c/resfriado?

Não, não é.O resfriado cura em uma semana. Mas o polinose continua enquanto há dispersão do pólen. O derrame mucoso do resfriado estanca quando curado, mas a do polinose continua. Pode afirmar : quando tem febre é resfriado, a coceira nos olhos é polinose.

### Porque há proliferação de polinose

Há várias causas:plântio maciço de cedro. Nos anos 50 foram plantadas muitos cedros que 30 anos após impregnaram-se de pólen. Agravou ainda mais a situação, por ter deixado de cuidar do cedro, porque caiu o preço da madeira de cedro.

Outros fatores são:aumento de pessoas alérgicas devido aos carrapatos, sujeiras domésticas,morando nas casas fechada; Alimen

tos de alto teor de proteína:poluição atmosférica:comunidade estressante. Dizem que entre 5 japoneses 1 sofre de polinose. 80% deve ao polinose de cedro.

### Cuidado nos meses de vôo dos pólen

⇒ fev. ~ mai. cedro, cipreste japonês, bétula branca.

⇒ jun. ~ ago, " Hosomugi" , "Kamogaya"

⇒ ago. ~ set. " butakusa"

⇒ set. ~ dez. artemísia, " Seitakawadatisou"

### Acha que contraiu o polinose

Favor consulte o médico e submeta ao exame de alergia. Dá para verificar vendo a reação colocando o pólen na pele, chamado exame de reação da pele c/alergia.

### Prevenir-se contra polinose

Para não agravar o polinose, procure não inspirar o pólen quando sai de casa. Evite de sair quanto tem vento forte. Para sair deve usar óculos com protetor, máscara, enxarpe. Usar roupas lisas para não impregnar de pólen, amarrando cabelos longos. Na volta, deve retirar pólen antes de entrar. Na casa deva lavar os olhos, o nariz e as mãos e fazer o gargarejo. Terá mais efeito se lavar os olhos com a água corrente.

### Como curar o polinose

O polinose não se cura a curto prazo. Mas dá para tratar para aliviar a doença. Antes de mais nada sugerimos que vá ao hospital.

