

# GHID PENTRU GESTIONAREA BOLILOR ALERGICE

## Ghid practic pentru o viață fără disconfort alergic

2025

### **Prof dr med Manole COJOCARU**

Membru al Academiei Oamenilor de Știință din România  
Facultatea de Medicina Universitatea Titu Maiorescu București  
cojocaru.manole@gmail.com  
Telefon: +40 723 326 663  
<https://orcid.org/0000-0002-7192-7490>

### **Maior (r) Gheorghe GIURGIU**

Centrul de Biomedicina Deniplant Aide-Sante București  
[deniplant@gmail.com](mailto:deniplant@gmail.com)  
Telefon: +40 744 827 881  
<https://orcid.org/0000-0002-5449-2712>

### **Despre acest ghid**

Scopul acestui ghid este de a oferi informații clare și utile pentru înțelegerea, prevenirea și gestionarea alergiilor. Conținutul este adaptat publicului general, reunind cunoștințe medicale moderne, bune practici de îngrijire, sfaturi pentru întărirea imunității și un capitol special dedicat rolului microbiomului în sănătatea organismului. Ghidul promovează o abordare integrată - medicală, preventivă și naturală - pentru a sprijini o viață echilibrată, fără disconfort alergic.

## **1. Introducere**

- Ce sunt alergiile?
- Cum reacționează sistemul imunitar la alergene
- De ce este importantă gestionarea corectă a alergiilor

### **Ce sunt alergiile**

Alergia este o reacție exagerată a sistemului imunitar la substanțe inofensive, numite alergene (cum ar fi polenul, praful, anumite alimente, medicamente, detergenți, etc.), pe care le percepe ca fiind un pericol. Această reacție poate provoca o serie de simptome, de la cele ușoare, precum strănutul, până la cele severe, ca anafilaxia.

### **Cum reacționează sistemul imunitar la alergene**

- Reacția exagerată a sistemului imunitar: În mod normal, sistemul imunitar protejează organismul de agenții patogeni. În cazul unei alergii, organismul sintetizează anticorpi și declanșează o cascadă de reacții inflamatorii chiar și împotriva unor substanțe inofensive.
- Variabilitatea simptomelor: Severitatea reacției alergice variază de la persoană la persoană. Simptomele pot fi localizate sau sistemice și pot afecta diverse organe:
  - Piele: mâncărime, erupții cutanate, roșeață (eritem).
  - Sistem respirator: strănut, tuse, nas care curge (rinoree), obstrucție nazală, respirație șuierătoare (wheezing).

- Ochi: roșeață, lăcrimare, umflarea pleoapelor.
- Sistem digestiv: greață, vărsături, diaree, dureri abdominale.
- Reacții severe: în cazuri rare, poate apărea anafilaxia, o reacție severă care pune viața în pericol și necesită tratament medical urgent

### **De ce este importantă gestionarea corectă**

Gestionarea corectă a alergiilor este esențială pentru a preveni complicațiile grave, precum șocul anafilactic, astmul sau infecțiile cutanate și pentru a menține o calitate bună a vieții. Un plan de management adecvat include evitarea alergenilor, tratamentul alopat (cum ar fi antihistaminicele), tratament natural și utilizarea dispozitivelor de urgență (cum ar fi auto-injectorul cu adrenalină pentru anafilaxie). Fără o gestionare corectă, alergiile pot duce la probleme cronice, impact negativ asupra sănătății fizice și psihice, precum și la restricții sociale.

### **Importanța gestionării alergiilor**

- Prevenirea reacțiilor alergice severe: Alergiile pot evolua spre reacții periculoase. Managementul corect previne complicații precum anafilaxia, o urgență medicală care necesită intervenție imediată.
- Evitarea cronicizării simptomelor: Necontrolarea alergiilor, cum ar fi cele la acarieni sau polen, poate duce la probleme cronice, cum ar fi astmul, infecții bacteriene sau tulburări de somn.
- Menținerea calității vieții: Simptomele alergice pot afecta semnificativ calitatea vieții, provocând stres emoțional, anxietate și izolare socială, din cauza fricii de expunere la alergene.
- Îmbunătățirea sănătății fizice: Alergiile netratate pot cauza dermatită atopică, probleme digestive cronice (dureri abdominale, diaree) și pot afecta dezvoltarea la copii, mai ales dacă implică restricții alimentare severe.

### **Metode de gestionare**

- Identificarea și evitarea alergenilor: Cea mai importantă primă etapă este identificarea alergenilor declanșatoare, fie prin diagnostic medical, fie prin evitarea conștientă a acestora în alimentație sau în mediu, ținând un jurnal al simptomelor.
- Tratamentul medical: Se pot folosi medicamente specifice, cum ar fi antihistaminicele, pentru a gestiona simptomele ușoare-moderate, cum ar fi mâncărimile sau congestia nazală.
- Tratament natural pentru modularea microbiotei intestinale, respiratorii și cutanate în scopul înlăturării disbiozei.
- Dispozitive de urgență: Persoanele cu risc de reacții severe trebuie să poarte permanent un auto-injector cu adrenalină (EpiPen) și să știe cum să îl folosească.
- Strategii preventive: Măsurile preventive, precum evitarea acarienilor din casă, pot reduce impactul alergiilor de sezon sau cronice.
- Ținerea unui jurnal: În care se trec simptomele și cauzele producerii.
- Monitorizare și consult medical: Vizitele regulate la medicul alergolog sunt esențiale pentru a ajusta planul de tratament și a monitoriza starea de sănătate, mai ales în cazul copiilor.

## 2. Tipuri frecvente de alergii

Alergiile pot apărea în diverse forme, în funcție de tipul de alergen și de reacția organismului. Iată cele mai frecvente tipuri:

### 1. Alergia alimentară

Alergia alimentară este o reacție a sistemului imunitar la proteinele din anumite alimente, care poate declanșa simptome de la ușoare la severe, inclusiv reacții anafilactice. Aceasta este diferită de intoleranța alimentară, care nu implică sistemul imunitar și are, în general, simptome digestive mai puțin grave. Simptomele alergiei se manifestă rapid după consumul alimentului, chiar și în cantități mici și pot include probleme digestive, erupții cutanate, inflamații ale căilor respiratorii sau șoc anafilactic.

#### Cauze și mecanism

- Sistemul imunitar identifică greșit anumite proteine din alimente ca fiind „străine“ și declanșează un răspuns exagerat.
- Acest răspuns implică o serie de celule și mediatori imunitari, inclusiv anticorpii IgE.
- Alergiile pot fi imediate (medicate de IgE) sau întârziate (non-IgE mediate), care apar la câteva ore sau chiar zile după consumul alimentului.

#### Manifestări frecvente

- Simptome cutanate: urticarie, eczeme, umflături.
- Simptome digestive: greață, vărsături, dureri abdominale, diaree, constipație, stagnare în greutate.
- Simptome respiratorii: inflamația căilor aeriene, dificultăți de respirație.
- Reacții severe: anafilaxia, o reacție potențial letală care necesită asistență medicală imediată.

#### Ce alimente pot cauza alergii

- Cele mai frecvente alergene sunt laptele, oul, arahidele, nucile, soia, grâul, peștele și crustaceele.
- Unele alergii, cum ar fi cele la lapte sau ouă, pot dispărea în copilărie, în timp ce altele, cum ar fi cele la arahide sau nuci, pot persista pe tot parcursul vieții.

#### Diferența față de intoleranța alimentară

- Alergia: reacție imunitară, poate fi severă sau fatală, apare rapid.
- Intoleranța: reacție non-imunitară, de obicei la nivel digestiv, mai puțin gravă.

**Intervenție naturală:** [Ceaiul Alergiplant 1 Alergii alimentare](#)

### 2. Alergia respiratorie

Alergiile respiratorii sunt reacții exagerate ale sistemului imunitar la inhalarea unor substanțe aeropurtate (alergene) precum polenul, acarienii din praful de casă, sporii de mucegai sau părul de animale. Simptomele frecvente includ strănut, nas care curge (rinoree), congestie nazală, mâncărimi ale nasului, gâtului și ochilor, tuse, lăcrimare și

dificultăți de respirație (dispnee) în cazuri mai severe. Cele mai frecvente forme sunt rinita alergică și astmul alergic.

### **Cauze frecvente (alergene)**

- Polen: De la copaci, ierburi și alte plante.
- Acarieni din praful de casă: Prezenți în mod constant în locuințe.
- Spori de mucegai: Se pot găsi atât în interior, cât și în exterior.
- Păr de animale: Din pielea, blana, secrețiile sau urina animalelor.
- Alți alergeni: Pot include substanțe chimice, particule de proteine din nuci sau latex.

### **Simptome**

- Nazale:
  - Strănut în salve
  - Nas care curge (rinoree)
  - Nas înfundat (congestie nazală)
- Oculare:
  - Ochi roșii și lăcrimare
  - Mâncărime la nivelul ochilor
  - Cearcane
- Gât și căi respiratorii:
  - Mâncărime în gât
  - Tuse (uscată sau productivă)
  - Senzație de gât uscat
- Alte simptome:
  - Dificultăți de respirație sau respirație șuierătoare (wheezing)
  - Durere în punctele sinusale sau dureri de cap
  - Umflarea buzelor, limbii sau gâtului în cazuri severe
  - Important: Alergiile nu sunt însoțite de febră, spre deosebire de răceli.

### **De reținut**

- Simptomele alergice se pot confunda frecvent cu cele ale unei răceli, dar absența febrei este un semn distinctiv.
- Alergiile respiratorii pot fi sezoniere (legate de polen) sau perene (cum ar fi cele la acarieni sau mucegai).
- Diagnosticul se pune de obicei pe baza istoricului medical și a examenului clinic, iar testele alergologice pot identifica alergenele specifice.
- În cazuri severe, alergiile pot declanșa astm, o afecțiune pulmonară cronică.

### **Intervenție naturală : [Ceaiul Alergiplant 2 Alergii respiratorii](#)**

## **3. Alergia la medicamente**

Alergia la medicamente este o reacție anormală a sistemului imunitar la o substanță din medicamente (ex. penicilină, antiinflamatoare, analgezice, etc.), care poate fi ușoară (erupții cutanate) sau severă (anafilaxie). Aceasta se deosebește de efectele adverse obișnuite și apare când sistemul imunitar atacă medicamentul, declanșând producerea de substanțe inflamatorii sau anticorpi specifici. Reacțiile pot apărea imediat sau la câteva ore sau chiar după mai multe zile de la administrare.

## Cum funcționează

- Sistemul imunitar recunoaște greșit substanța activă sau un alt component al medicamentului (cum ar fi excipienți, coloranți sau conservanți) ca fiind un pericol și declanșează un răspuns.
- Acest răspuns implică celulele imunitare și producerea de substanțe chimice care provoacă simptomele alergice.
- Reacția poate deveni mai gravă la expuneri ulterioare la același medicament.

## Simptome frecvente

- Cutanate: urticarie, erupții cutanate, mâncărime, umflarea pielii sau a mucoaselor (angioedem), în special la nivelul feței și gurii.
- Respiratorii: strănut, tuse, respirație grea, respirație șuierătoare, senzație de sufocare.
- Digestive: greață, vărsături, diaree, crampe abdominale.
- Reacții severe: anafilaxia este cea mai periculoasă reacție, putând fi fatală și necesitând tratament de urgență. Simptomele includ o combinație de manifestări cutanate, respiratorii, digestive sau cardiovasculare (cum ar fi scăderea tensiunii arteriale și pierderea cunoștinței).

## Exemple de medicamente care pot cauza alergie

- Antibiotice (cum ar fi penicilinele și cefalosporinele)
- Aspirina și alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS)
- Sulfamide
- Relaxante musculare
- Medicamente anticonvulsivante

## Ce este important de reținut

- Este diferită de efectele adverse: Alergia este o reacție specifică a sistemului imunitar, nu o reacție neimunitară (cum ar fi greața cauzată de un efect secundar obișnuit).
- Poate apărea oricând: Un medicament poate fi administrat de multe ori fără probleme, iar o reacție să apară la o administrare ulterioară.
- Diagnosticul: medicul alergolog poate stabili diagnosticul alergiei prin consult și teste specifice.

## Intervenție naturală : [Ceaiul Alergiplant 3 Alergii la medicamente](#)

### 4. Alergia la gluten (boala celiacă/sensibilitate la gluten)

Alergia la gluten nu este o singură afecțiune, ci o categorie ce include mai multe reacții la gluten, precum boala celiacă (o afecțiune autoimună), alergia la o proteina din grâu, orz, seară (o reacție alergică) și sensibilitatea la gluten non-celiacă. Simptomele pot varia de la digestive (balonare, diaree, constipație), la oboseală, dureri articulare/musculare, anemie, afecțiuni cutanate, dureri de cap și modificări ale dispoziției.

## Simptome frecvente

- Disfuncții digestive: balonare, gaze, dureri abdominale, diaree sau constipație.
- Oboseală: senzație de oboseală, indiferent de nivelul de activitate fizică sau somn.
- Probleme cognitive: dificultăți de concentrare, dureri de cap și senzație de confuzie.
- Dureri musculare și articulare: dureri în articulații și mușchi, care nu sunt legate de efort fizic.
- Modificări ale stării de spirit: anxietate, depresie sau iritabilitate.
- Reacții cutanate: erupții cutanate sau alte probleme ale pielii, precum eczema.

### **Distincția între afecțiuni**

- Boala celiacă: O afecțiune autoimună, mediată imun, care afectează intestinul subțire. Nu este o simplă alergie, ci o intoleranță cronică la gluten.
- Alergia la grâu: O reacție alergică ce poate fi comparată cu alte alergii alimentare, manifestată prin strănut, urticarie sau tuse.
- Sensibilitatea la gluten non-celiacă (SGN): O afecțiune care implică simptome similare cu cele din boala celiacă sau alergia la grâu, dar fără a fi autoimună sau alergică.

### **Diagnostic și management**

- Diagnostic: Se poate stabili prin teste de sânge, biopsie intestinală, teste de provocare sau prin evaluarea simptomelor.
- Tratament: Principalul tratament pentru toate aceste afecțiuni este adoptarea unei diete stricte, fără gluten. Acest lucru înseamnă evitarea alimentelor ce conțin grâu, secară, orz, cum ar fi pâinea, pastele, berea.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 4 Alergii la gluten](#)

## **5. Alergia cutanată**

Alergia cutanată este reacția exagerată a sistemului imunitar la substanțe inofensive (alergene), care se manifestă prin simptome pe piele precum roșeață, mâncărimi, erupții, umflături sau arsuri. Aceasta este o denumire generală care include afecțiuni ca eczema, urticaria sau dermatita de contact, declanșate de factori precum alimente, medicamente, plante, înțepături de insecte sau substanțe chimice.

### **Simptome frecvente**

- Roșeață
- Mâncărime (prurit)
- Erupții cutanate, pete sau vezicule
- Umflături (edem)
- Uscăciune și descuamare
- Senzație de arsură sau înțepături

### **Cauze posibile**

- Alergene de contact: Produse cosmetice, detergenți, plante (de exemplu, urzici)
- Substanțe chimice: Latex, metale (de exemplu, nichel)
- Medicamente: Anumite medicamente pot declanșa reacții cutanate

- Alimente: Alune, ouă, fructe de pădure, etc.
- Împeștături de insecte: Albine, viespi, țânțari
- Factori de mediu: Praf, mușgai, poluare
- Stresul: Poate declanșa sau agrava anumite alergii cutanate
- Expunerea la soare: Alergia solară (fotodermita)

### **Ce poți face**

- Evită alergenul: Identificarea și evitarea substanței care declanșează reacția este cel mai important pas.
- Folosește medicamente: Antihistaminicele pot ajuta la calmarea simptomelor, în special mâncărimii, prin blocarea histaminei, o substanță chimică eliberată de organism în timpul reacției alergice.
- Aplică creme: Cremele și loțiunile antiinflamatorii pot ajuta la calmarea pielii iritate.
- Consultă un medic: Dacă simptomele sunt severe, persistă sau se agravează, este esențial să consulți medicul dermatolog sau alergolog pentru un diagnostic corect și un tratament adecvat. În caz de reacții sistemice severe (dificultăți de respirație), este necesară intervenție medicală de urgență

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 5 Alergii cutanate](#)

## **6. Alergia la detergenți și substanțe chimice**

Alergia la detergenți și substanțe chimice se manifestă cel mai adesea ca o dermatită de contact, provocată de substanțe chimice din produsele de curățenie, de spălat rufe, cosmetice sau parfumuri, cu simptome precum: roșeață, mâncărime și erupții cutanate. Pentru a gestiona alergia, se recomandă utilizarea de detergenți hipoalergenici sau fără parfum și consultarea unui medic.

### **Simptome**

- Dermatită de contact: roșeață, mâncărime, iritație locală, descumare, vezicule sau piele uscată în zonele care intră în contact cu hainele spălate cu detergenții respectiv.
- Reacție întârziată: Simptomele pot apărea la 24-72 de ore după expunerea la alergen.

### **Cauze**

- Substanțe chimice: Parfumanti, coloranți, conservanți sau alți compuși din detergenți care declanșează o reacție a sistemului imunitar.
- Sensibilitate cutanată: Unele persoane au o predispoziție la alergii sau sensibilitate a pielii, fiind mai susceptibile la astfel de reacții.

### **Management și tratament**

- Evitarea declanșatorilor: Folosiți detergenți hipoalergenici, testați dermatologic, fără parfum și coloranți.
- Spălarea suplimentară: Clățiți hainele de două ori pentru a elimina reziduurile de detergent.

- Consultarea medicului: Un medic alergolog vă poate ajuta să identificați exact alergenul și să creați un plan de tratament personalizat.
- Dermatita iritativă: Nu confundați dermatita iritativă (cauzată de substanțe care deteriorează direct pielea) cu dermatita alergică. Ambele pot fi declanșate de detergenți, dar mecanismul de apariție este diferit.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 6 Alergii la detergenți](#)

## 7. Alergia la părul de animale

Alergia la părul de animale este o reacție alergică la proteinele găsite în pielea, mătreața, saliva sau urina animalelor, nu la părul în sine. Simptomele pot include strănut, nas înfundat sau care curge, ochi care lăcrimează, mâncărime și tuse, dar pot apărea și probleme cutanate precum eczeme sau urticarie. Tratamentul alopatic implică medicamente antihistaminice și decongestionante, iar în cazuri mai severe poate fi necesară imunoterapia.

### Simptome frecvente

- Respiratorii: strănut, rinoree abundentă (nas care curge), nas înfundat, tuse, dificultăți de respirație, respirație șuierătoare (wheezing).
- Oculare: mâncărime la nivelul ochilor, lăcrimare excesivă, umflături sub ochi.
- Cutanate: mâncărime, roșeață, eczeme sau urticarie.
- Digestive: unele persoane pot prezenta greață, vărsături sau dureri abdominale.

### Cauze

- Alergia nu este cauzată de părul de animal în sine, ci de proteinele prezente în mătreața (celule moarte ale pielii), saliva sau urina animalului.
- Aceste proteine se lipesc de părul animalelor, dar și de suprafețe și praf, răspândindu-se în aer și declanșând reacția alergică.

### Tratament și management

- Medicamente:
  - Antihistaminice: Blochează efectul histaminei și reduc simptomele precum strănutul și mâncărimea.
  - Decongestionante: Ajută la reducerea inflamației din pasajele nazale și sinusuri, facilitând respirația.
  - Corticosteroizi (spray nazal): Pot reduce inflamația locală.
- Imunoterapie: O opțiune pe termen lung, luată în considerare pentru persoanele cu alergii severe la care expunerea la animale nu poate fi evitată.
- Măsuri de igienă și mediu:
  - Spălarea frecventă a mâinilor, mai ales după ce ați atins animalul.
  - Păstrarea animalelor de companie pe cât posibil în afara dormitorului.
  - Utilizarea aspiratoarelor cu filtre HEPA.
  - Spălarea regulată a lenjeriei de pat și a textilelor din casă.
  - Aerisirea zilnică a locuinței.

**Intervenție naturală:** [Ceaiul Alergiplant 7 Alergie la păr de animale](#)

## 8. Alergia la mucegai

Alergia la mucegai este reacția exagerată a sistemului imunitar la spori de mucegai din aer, mai ales în medii umede, care pot provoca simptome respiratorii (strănut, nas înfundat, tuse, dificultăți de respirație), rinita, astm, probleme oculare (mâncărime, roșeață) și cutanate (erupții, mâncărime). Alergia se poate manifesta pe tot parcursul anului și poate agrava astmul, iar prevenția se concentrează pe controlul umidității și eliminarea mucegaiului din locuință.

### Cauze

Inhalarea sporilor microscopici de mucegai, care se găsesc în aer atât în interior, cât și în exterior. Mucegaiul se dezvoltă în condiții de umiditate crescută, în zone precum băi, bucătării, subsoluri sau în jurul instalațiilor sanitare defecte.

- Este posibilă și alergia prin ingerarea mucegaiului din anumite produse alimentare.

### Simptome

- Respiratorii: strănut, nas care curge sau înfundat, tuse, dificultăți de respirație și respirație șuierătoare (wheezing).
- Oculare: mâncărime, roșeață, lăcrimare și senzație de usturime în ochi.
- Cutanate: erupții, roșeață, piele uscată și mâncărime sau eczeme.
- Generale: dureri de cap și oboseală.
- Asociate cu astmul: în cazuri mai severe, expunerea la mucegai poate declanșa crize de astm.

### Prevenție și management

- Reducerea umidității: Menține umiditatea din casă sub 50% și asigură o bună aerisire a spațiilor umede, cum ar fi baia și bucătăria.
- Controlul mucegaiului:
  - Inspectează periodic locuința pentru a identifica și a elimina mucegaiul vizibil.
  - Repară imediat scurgerile de apă sau alte probleme ale instalațiilor sanitare.
  - Folosește sisteme de ventilație și aer condiționat și curăță-le corespunzător.
- Alte măsuri:
  - Evită uscarea hainelor în interiorul locuinței.
  - Nu păstra resturi biologice în interior.
  - Nu păstra plante ornamentale în interior.
- Consultație medicală: Un medic alergolog poate confirma diagnosticul prin teste specifice și poate recomanda tratamentul adecvat.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 8 Alergie la mucegaiuri](#)

## 9. Alergia sezonieră (rinita alergică)

Alergia sezonieră este reacții exagerate ale sistemului imunitar la alergene prezente în aer în anumite perioade ale anului, cum ar fi polenul arborilor și gramineelor, spori de mucegai sau praful de casă, de asemenea la polenul de ambrozia. Simptomele frecvente includ strănut, nas care curge sau este înfundat, tuse,

mâncărimi ale ochilor, nasului și gâtului și roșeața ochilor sau iritații. Tratamentul alopatic poate include medicamente antialergice, decongestionante, iar prevenția implică evitarea contactului cu alergenele.

### **Cauze, factori declanșatori**

- Polenul: Principalul declanșator, provenit de la arbori (alun, mesteacăn, stejar), graminee (iarbă, secară) și buruieni (ambrozie, pălămidă).
- Sporii de mucegai: Se găsesc adesea în aerul umed de primăvară și toamnă.
- Alți factori: Praful, acarienii, părul de animale sau fumul de la focuri de tabără pot contribui la simptome, mai ales în combinație cu alți alergeni sezonieri.

### **Simptome frecvente**

- Strănut frecvent
- Secreții nazale apoase sau congestie nazală
- Mâncărime la nivelul ochilor, nasului și gâtului
- Ochi roșii și lăcrimare
- Tuse sau senzație de uscăciune în gât
- Oboseală

### **Management și prevenție**

- Evitarea alergenilor: Încercați să mențineți ferestrele închise în zilele cu vânt sau cu polen mult, folosiți aparate de aer condiționat cu filtre HEPA și curățați frecvent casa.
- Tratament medicamentos:
  - Antihistaminice: Reduc simptome precum strănutul și mâncărimea.
  - Decongestionante: Ajută la ameliorarea congestiei nazale.
  - Creme și geluri: Utile pentru iritațiile pielii cauzate de alergii.
- Diagnostic medical: Un medic poate confirma diagnosticul prin teste specifice și poate recomanda cel mai bun plan de tratament.

### **Când să consulți un medic**

- Dacă simptomele sunt severe sau persistă.
- Dacă prezentați simptome respiratorii precum dificultăți de respirație.
- Pentru a obține un diagnostic precis și a stabili cel mai bun tratament.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 9 Alergi sezoniere](#)

## **10. Alergia la praful de casă (acarieni)**

Alergia la praful de casă, cunoscută și ca alergii la acarieni, este o reacție exagerată a sistemului imunitar la particule microscopice din praful, la proteinele găsite în excrementele și corpurile unor acarieni microscopici care trăiesc în praful de casă. Simptomele frecvente includ strănut, rinoree, congestie nazală, tuse, ochi roșii și lăcrimare, oboseala, dar pot apărea și probleme mai grave precum astmul, probleme legate de somn sau iritații cutanate.

### **Cauze**

- Acarienii din praful de casă: Aceștia sunt cauza principală și trăiesc în locuri calde și umede, cum ar fi saltele, așternuturi, draperii, covoare și jucării de pluș.
- Proteine din excrementele acarienilor: Acarienii se hrănesc cu celule moarte de piele și, deși sunt inofensivi, proteinele din corpurile și fecalele lor sunt percepute ca alergene de către sistemul imunitar.
- Fibre și particule microscopice: Particulele eliberate de fibrele textile (covoare, draperii, îmbrăcăminte) pot contribui la iritația căilor respiratorii.

### **Simptome**

- Nazale: stranut, secreții nazale abundente, congestie nazală.
- Oculare: ochi roșii, lăcrimare, mâncărime și iritație a ochilor (conjunctivită).
- Gât și gură: mâncărime la nivelul gâtului și cavității bucale, tuse, senzație de exces de mucus în gât.
- Respiratorii: presiune toracică și respirație șuierătoare (astm), tuse.
- Cutanate: erupții cutanate și inflamație (dermatită atopică).
- Altele: piele vânăată sub ochi, presiune și durere în zona feței.

### **Ce se poate face**

- Consultați medicul: Este necesară o evaluare medicală pentru un diagnostic corect și un plan de tratament personalizat.
- Reducerea expunerii la alergene: Curățarea regulată a casei, spălarea lenjeriei la temperaturi înalte și utilizarea aspiratoarelor cu filtre speciale (HEPA) pot ajuta la reducerea cantității de acarienii din praful de casă.
- Gestionarea simptomelor: Tratamentul medicamentos poate fi necesar pentru a controla simptomele și a ameliora inflamația.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 10 Alergie la praful de casă](#)

## **11. Alergia la soare (fotosensibilitate)**

Alergia la soare, cunoscută și sub denumirea de urticarie solară sau fotodermatoză, este o reacție alergică a pielii declanșată de expunerea la razele ultraviolete (UV) ale soarelui. Simptomele includ apariția de erupții cutanate, mâncărimi, înroșirea pielii și uneori vezicule, arsuri, apărute la câteva minute sau ore de la expunere. Deși nu este, în general, o afecțiune periculoasă pentru viață, este esențial să se consulte medicul dermatolog pentru un diagnostic corect și un tratament adecvat, mai ales în cazurile severe.

### **Ce este alergia la soare?**

- Este o reacție cutanată anormală, o formă de fotosensibilitate, care poate apărea sub mai multe forme, cum ar fi: erupția polimorfă la lumină, urticaria solară sau dermatita actinică cronică.
- Simptomele pot varia de la ușoare la severe, în funcție de intensitatea expunerii la soare și de factorii individuali.
- Alergia se poate manifesta prin:
  - Înroșirea pielii
  - Erupții cutanate, papule și/sau vezicule
  - Mâncărimi severe

- În cazuri rare, pot apărea simptome sistemice precum greață, amețeală, dureri de cap sau dificultăți de respirație.

### **Cauze și factori de risc**

- Expunerea la razele UV: Principala cauză este expunerea la lumina soarelui.
- Anumite medicamente: Unele medicamente, cum ar fi antibioticele, antiinflamatoarele sau statinele, pot crește sensibilitatea pielii la soare.
- Anumite substanțe: Parfumurile, dezinfectanții și chimicalele din cremele de protecție solară pot declanșa reacții în anumite cazuri.
- Afecțiuni preexistente: Persoanele cu alte afecțiuni ale pielii, cum ar fi dermatita, pot fi mai predispuse.
- Predispoziție genetică: Există un factor ereditar, astfel încât alergiile solare pot apărea mai frecvent la persoanele cu antecedente familiale.

### **Ce poți face în caz de urgență**

- Ieși din soare: Mută-te într-un loc umbrit sau în interior.
- Răcorește pielea: Aplică o compresă rece pe zonele afectate sau fă un duș cu apă caldă.
- Hidratează-te: Bea multă apă pentru a preveni deshidratarea.
- Poți lua un antihistaminic: Acesta poate ajuta la ameliorarea simptomelor, dar consultă medicul înainte de a lua orice medicament.

### **Cum să previi alergiile la soare**

- Evită expunerea directă la soare: Limitează timpul petrecut în soare, în special în orele de vârf (între 10:00 și 16:00).
- Protejează-te: Poartă haine cu protecție UV, pălării și ochelari de soare.
- Folosește cremă cu protecție solară: Aplică pe piele o cremă cu un factor de protecție solară ridicat, cu spectru larg de protecție (UVA/UVB) și reaplică-o frecvent.
- Fii precaut cu medicamentele: Informează-te despre potențialul fotosensibilizant al medicamentelor pe care le iei și ia măsuri suplimentare de protecție.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant 11 Alergia la soare](#)

### **Atenție: nu confundați alergiile la soare cu insolația!**

**Insolația**, cunoscută și sub numele de "atac de căldură", este o urgență medicală gravă cauzată de expunerea prelungită la temperaturi ridicate, ducând la eșecul mecanismelor de reglare termică ale corpului

### **Simptome principale**

Simptomele insolației sunt severe și pot apărea brusc

- Temperatură corporală foarte ridicată: peste 40°C (104°F) este un semn distinctiv
- Piele fierbinte, uscată și roșie: Spre deosebire de epuizarea termică, în insolație transpirația se oprește, iar pielea devine uscată
- Stare mentală alterată: Confuzie, dezorientare, agitație, vorbire neclară, iritabilitate sau chiar pierderea cunoștinței (comă)
- Bătăi rapide și puternice ale inimii (puls alert)

- Respirație rapidă și superficială
- Greață și vărsături
- Dureri de cap intense

### **Cauze și factori de risc**

- Expunerea la căldură: Petrecerea unui timp îndelungat în soare puternic sau în medii închise, fără ventilație
- Efort fizic intens: Munca sau exercițiile fizice intense pe vreme caldă
- Deshidratarea: Consumul insuficient de lichide
- Vârsta: Copiii mici și persoanele în vârstă sunt mai vulnerabile
- Anumite afecțiuni medicale: Boli cardiace, pulmonare sau renale, obezitatea, precum și unele medicamente pot crește riscul

### **Primul ajutor și tratament**

**Insolația este o urgență medicală!** Sunați imediat la 112 (sau numărul local de urgență).

În așteptarea ajutorului medical, luați următoarele măsuri

1. **Mutați persoana:** Duceți victima într-un loc răcoros, la umbră sau într-o cameră cu aer condiționat.
2. **Răciți corpul:** Îndepărtați hainele în exces. Folosiți comprese reci, prosoape umede sau un duș rece pentru a reduce rapid temperatura corporală Nu folosiți gheață direct pe piele, deoarece poate provoca leziuni
3. **Monitorizați:** Supravegheați starea persoanei până la sosirea personalului medical.
4. **Nu administrați lichide:** Dacă persoana este inconștientă, nu-i dați nimic de băut.

### **Prevenire**

- Evitați expunerea la soare în orele de vârf (10:00 - 16:00)
- Beți multe lichide, chiar înainte de a vă fi sete (evitați alcoolul, cafeina)
- Purtați haine lejere, de culori deschise și pălării
- Faceți pauze frecvente la umbră dacă lucrați sau faceți exerciții fizice pe vreme caldă

### **Urticaria**

Urticaria este o afecțiune cutanată caracterizată prin apariția bruscă de bășici (papule) roșii, umflate și mâncărime intensă, care apar și dispar rapid, fără a lăsa cicatrici. Cauzele pot fi alergice (alimente, medicamente, înțepături de insecte), dar și non-alergice, cum ar fi stresul, infecțiile, expunerea la frig sau căldură, presiunea sau soarele. Tratamentul depinde de cauză și poate include medicamente, evitarea factorilor declanșatori și un stil de viață sănătos.

### **Simptome frecvente**

- Umflături roșii, ridicate, cu margini bine definite, care se pot modifica rapid.
- Mâncărime intensă, adesea mai accentuată noaptea.
- Senzație de arsură sau înțepături în unele cazuri.
- Leziunile dispar în maximum 24 de ore, fără a lăsa urme.

### **Cauze posibile**

- Alergii: Alimente, medicamente, înțepături de insecte.
- Factori de mediu:
  - Fricțiune sau presiune: Purtați haine strâmte sau sunteți scărpiți.
  - Schimbări de temperatură: Expunerea la frig sau căldură.
  - Lumina soarelui: Urticaria solară.
- Stres: Stresul emoțional sau fizic.
- Infecții: Mai ales în cazul urticariei acute (ex: infecții virale).
- Boli autoimune: Mai frecvent în urticaria cronică.

### **Când să cereți ajutor medical urgent**

- Anafilaxie: dificultăți de respirație, dureri în piept, amețeli.
- Reacție severă: dacă simptomele sunt severe, consultați un medic pentru diagnostic și tratament.

### **Tratament și management**

- Tratamentul medical: Medicul poate prescrie creme sau soluții specifice pentru calmarea mâncărimii, precum și alte medicamente.
- Evitarea factorilor declanșatori: Dacă identifică o cauză, medicul va recomanda evitarea acesteia.
- Stil de viață: Reducerea stresului și menținerea unei diete echilibrate pot fi de ajutor.

**Intervenție naturală :** [Ceaiul Alergiplant](#) și [Capsulele Polenoderm](#)

## **3. Semne de alarmă**

Semnele de alarmă pentru alergii includ dificultățile severe de respirație, pielea albastră sau gri pe buze și față, anxietatea, umflarea limbii sau a gâtului, dificultatea de a vorbi din cauza lipsei de aer și erupțiile cutanate severe sau pete roșii care apar și dispar intermitent, amețelă, leșin, tensiune scăzută. Aceste manifestări indică o reacție severă (anfilaxie) și necesită îngrijiri medicale de urgență. Altor simptome frecvente de alertă, precum strănutul frecvent, mâncărimea ochilor și nasului, secrețiile nazale apoase și nasul înfundat, li se pot adăuga dificultăți de respirație sau tuse.

Semne de alarmă care necesită urgență medicală

- Dificultăți severe de respirație: inclusiv respirație șuierătoare intensă, respirație rapidă, sau retragerea pieptului la respirație.
- Culoarea pielii: culoarea albastră sau gri la nivelul buzelor, față sau în alte zone ale corpului.
- Anxietate sau panică: stare de neliniște accentuată sau panică.
- Dificultăți de vorbire: incapacitatea de a vorbi clar din cauza lipsei de aer.

- Eruptii cutanate severe: apariția de plăci sau pete roșii, reliefate, care apar și dispar intermitent și pot fi însoțite de mâncărime intensă (urticarie).

Alte simptome care necesită consult medical

- Simptome nazale: strănuturi frecvente, secreții nazale apoase abundente, mâncărime nazală, obstrucție nazală sau sângerări nazale.
- Simptome oculare: mâncărime oculară, lăcrimare și înroșirea ochilor.
- Simptome digestive: durere abdominală, greață, vărsături sau diaree.
- Simptome respiratorii: tuse persistentă sau seacă, care poate fi cauzată de secreții nazale posterioare care ajung în gât.

Important: Dacă manifestările alergice sunt severe, cum ar fi dificultățile de respirație sau urticarie extinsă, solicitați imediat asistență medicală de urgență, deoarece pot indica anafilaxie, o reacție alergică severă.

#### 4. Diagnosticul alergiilor

- Consult alergologic – primul pas esențial
- Teste cutanate (prick test) – identifică alergenele specifice
- Teste de sânge (dozarea IgE) – măsoară nivelul de anticorpi specifici
- Jurnalul alergiilor – notează ce alimente, băuturi, medii sau produse declanșează simptomele
- Monitorizare periodică – pentru ajustarea tratamentului

Diagnosticul alergiilor se face prin combinația unui istoric medical amănunțit și teste specifice recomandate de medicul alergolog. Cele mai frecvente testele **cutanate** (prick test și intradermic test), care evaluează reacția pielii la alergene și **testele de sânge**, care măsoară nivelul anticorpilor specifici (IgE).

Pentru alergiile de contact, se folosește **patch testul**, iar pentru cele alimentare, **dieta de eliminare** supravegheată poate fi utilă.

##### Metode de diagnostic

- **Testele cutanate (prick test):** Acestea sunt cele mai frecvent utilizate și oferă rezultate rapide (în general, în 30 de minute).
  - O cantitate mică de alergen este aplicată pe piele, apoi pielea este înțepată ușor pentru a permite substanței să pătrundă.
  - Se folosesc pentru alergie la polen, acarieni, mușegaiuri, la veninul de insecte, la alimente, medicamente și la animalele de companie.
- **Testele intradermice:** Sunt mai sensibile decât prick testul și sunt folosite în cazuri în care prick testul a dat rezultate neconcludente.
  - Alergenul este injectat direct sub piele.
- **Testele de sânge (serologice):** Măsoară nivelul de anticorpi specifici (IgE) în sânge.
  - Pot fi efectuate în timp ce pacientul ia medicamente antialergice.

- Sunt utile în cazuri complexe, cum ar fi alergiile alimentare sau când testele cutanate nu sunt posibile.
  - **Patch testul:** Folosit pentru a diagnostica dermatita de contact alergică.
    - Un plasture cu alergene este plasat pe piele timp de 48 de ore.
    - Reacția cutanată (roșeață, mâncărime) va indica o posibilă alergie.
  - **Dieta de eliminare:** Urmată sub supraveghere medicală, implică eliminarea unor alimente suspectate, apoi reintroducerea lor pentru a identifica reacția alergică.
- Considerații importante**
- **Istoricul medical:** medicul alergolog va evalua istoricul medical personal și familial pentru a decide ce teste sunt cele mai potrivite.
  - **Precizia testelor:** Niciun test nu este perfect. Pot apărea rezultate fals-pozitive sau fals- negative, motiv pentru care medicul poate recomanda teste suplimentare.
  - **Diagnostic:** Doar medicul alergolog poate pune un diagnostic de alergie pe baza istoricului și a rezultatelor testelor.

## 5. Prevenție și măsuri de protecție

- Evită contactul cu alergenele cunoscute
- Curăță frecvent locuința, folosește filtre HEPA
- Aerisește zilnic, dar evită perioadele cu polen intens
- Spală lenjeria la temperatură înaltă
- Folosește produse de curățenie hipoalergenice
- Învață copiii să recunoască și să evite alimentele problematice
- Consultă medicul înainte de a lua medicamente noi

Prevenția alergiilor implică evitarea factorilor declanșatori, cum ar fi alergiile alimentare, prin citirea etichetelor, și a alergenilor aeriți (polen, praf, mușchi) prin curățenie, utilizarea filtrelor de aer, evitarea zonelor cu polen, și igienă personală riguroasă, inclusiv dușuri frecvente.

De asemenea, se recomandă protecția personală, precum purtarea măștii sau ochelarilor de soare, și, în cazuri severe, imunoterapia.

- **Măsuri de prevenție și protecție**
- **Evitarea alergenilor alimentare:**
  - Cea mai sigură metodă este evitarea strictă a alimentelor care provoacă reacții alergice.
  - Este crucial să citești cu atenție etichetele produselor pentru a identifica alergenii ascunși.
  - Fii precaut în restaurante pentru a evita contaminarea încrucișată.
- **Controlul alergenilor din aer (polen, praf, mușchi):**

- **Curățenie:** Aspiră cu filtre HEPA și evită praful uscat. Fă curățenie generală și verifică să nu existe mucegai în baie sau alte zone umede.
- **Aerisire:** Aerisește locuința în momentele cu concentrație scăzută de polen, cum ar fi seara târziu, și evită uscarea rufelor afară în timpul sezonului polenic.
- **Purificatoare de aer:** Folosește purificatoare de aer, în special în camerele unde petreci cel mai mult timp, pentru a reduce alergenii din aer.
- **Igienă personală:**
  - Fă dușuri regulate, mai ales după ce ai petrecut timp afară, pentru a îndepărta polenul de pe piele și păr.
  - Schimbă lenjeria de pat săptămânal.
- **Protecție în aer liber:**
  - Când ieși afară, poartă ochelari de soare și pălărie pentru a reduce expunerea la polen.
  - În mașină, folosește aerul condiționat în loc să deschizi geamurile în timpul sezonului polenic.
  - Evită activitățile în aer liber în perioadele cu polen ridicat, preferând zilele umede, înorate sau ploioase.
- **Tratament medical:**
  - În cazuri ușoare, antihistaminicele pot ameliora simptomele.
  - În cazuri severe, medicul poate recomanda imunoterapie pentru a reduce sensibilitatea la alergene.
  - Persoanele cu risc de anafilaxie trebuie să poarte un autoinjector cu epinefrină și să știe cum să îl folosească.

## 6. Tratament și management

Tratamentul și managementul alergiilor implică evitarea factorilor declanșatori (alergenilor), utilizarea de medicamente precum antihistaminice, decongestionante și corticosteroizi și, în cazurile severe, imunoterapie. Medicul specialist stabilește abordarea potrivită, în funcție de tipul și severitatea alergiei, iar în cazuri de urgență, cum ar fi anafilaxia, este necesară intervenția rapidă cu adrenalină.

### Metode de management și tratament

- **Evitarea alergenilor:** Cea mai importantă măsură este identificarea și evitarea factorilor care provoacă alergia.
  - Pentru alergiile alimentare, eliminarea alimentului din dietă este esențială.
  - Pentru alergiile respiratorii, se pot folosi purificatoare de aer cu filtre HEPA și se poate evita expunerea la polen în zilele cu vânt puternic sau umiditate crescută.
  - Măsurile de igienă și curățenie frecventă sunt importante pentru alergiile la praf sau acarieni.
- **Tratament medical:** Medicamentele sunt folosite pentru a controla simptomele, dar se recomandă administrarea lor numai sub supraveghere medicală.

- **Antihistaminice:** Ajută la ameliorarea simptomelor precum mâncărimea, strănutul sau nasul care curge. Exemple includ loratadina, cetirizina, desloratadina.
- **Corticosteroizi:** Pot fi utilizați sub formă de spray-uri nazale, creme sau comprimate pentru a reduce inflamația în cazurile mai severe.
- **Decongestionanți:** Sunt utili pentru a ameliora congestia nazală sau oculară.
- **Alte medicamente:** Teofilina, antagoniștii receptorilor de leucotrienă și imunomodulatorii pot fi folosite în funcție de tipul alergiei (de exemplu, pentru astm sau dermatită atopică).
- **Tratament de urgență:** Anafilaxia, o reacție alergică severă, necesită tratament de urgență cu adrenalină injectabilă și apelarea imediată la serviciul de urgență.
- **Imunoterapie:** Este un tratament pe termen lung, administrat sub supraveghere medicală, care presupune expunerea organismului la doze crescătoare de alergen pentru a-i reduce sensibilitatea.

### **Important**

- **Consultați un medic specialist:** Diagnosticul corect și recomandarea tratamentului potrivit sunt esențiale. Medicul alergolog este singurul în măsură să stabilească tratamentul, dozele și durata acestuia.
- **Nu ezitați să cereți ajutor de urgență:** În cazul unei reacții alergice severe, cum ar fi anafilaxia, este vital să acționați rapid și să apelați la serviciile de urgență.

### **6.1 Tratament natural [intervenții cu Ceaiurile Alergiplant](#)**

## **7. Stil de viață și suport psihologic**

Viața cu o alergie necesită adaptare, dar nu trebuie să limiteze calitatea vieții:

- Adoptă o alimentație echilibrată și sănătoasă
- Evită stresul și dormi suficient
- Practică activități fizice potrivite
- Discută deschis cu familia, prietenii și colegii despre alergia ta
- Învăț să citești etichetele produselor și să ceri informații în restaurante

## **8. Rolul microbiomului în apariția și prevenirea alergiilor**

### **Ce este microbiomul?**

Microbiomul reprezintă totalitatea bacteriilor care trăiesc în organism - în special în intestin, pe piele și în căile respiratorii. Microorganismele „prietenoase” ajută la digestie, protejează împotriva infecțiilor și, foarte important, educă sistemul imunitar să recunoască diferența dintre microorganismele periculoase și cele inofensive.

## **Legătura dintre microbiom și alergii**

Un microbiom echilibrat ajută sistemul imunitar să reacționeze corect. Când acest echilibru este perturbat - o situație numită disbioza microbiotei - pot apărea reacții imune, precum alergiile sau o afecțiune autoimună.

- Microbiomul intestinal influențează direct răspunsul imun și bariera intestinală. Când această barieră devine „permeabilă”, metaboliții microbiotei intestinale pot pătrunde în sânge, determinând reacții alergice.
- Microbiomul respirator ajută la protejarea mucoaselor de alergene și infecții. Dezechilibrul microbiotei poate favoriza alergiile respiratorii (praf, polen, mușchi).
- Microbiomul cutanat menține sănătatea pielii și previne reacțiile inflamatorii. Disbioza cutanată este adesea asociată cu dermatita atopică, urticaria și eczema alergică.

### **Cum putem susține microbiomul pentru a preveni sau reduce alergiile?**

#### **1. Alimentație echilibrată și naturală**

- Consumul regulat de fructe, legume, fibre, alimente fermentate (iaurt, kefir, murături naturale) sprijină bacteriile benefice.
- Evită alimentele ultraprocesate, zahărul și grăsimile hidrogenate.

#### **2. Probiotice și prebiotice**

- Probioticele conțin bacterii benefice (ex. Lactobacillus, Bifidobacterium), iar prebioticele sunt fibre care le hrănesc.
- Studii arată că administrarea de probiotice poate reduce riscul de dermatită atopică la copii și severitatea alergiilor sezoniere.

#### **3. Evitarea abuzului de antibiotice**

- Antibioticele distrug nu doar bacteriile patogene, ci și microbiota benefică, slăbind imunitatea pe termen lung.
- Se recomandă utilizarea lor doar la indicația medicului.

#### **4. Petrecerea timpului în natură**

- Contactul moderat cu mediul natural (sol, iarbă, animale) ajută sistemul imunitar să se dezvolte echilibrat, mai ales la copii.

#### **5. Gestionarea stresului și somnului**

- Stresul cronic și lipsa somnului afectează compoziția microbiomului și pot agrava reacțiile inflamatorii.

## **Concluzie**

Prin refacerea echilibrului microbiomului intestinal, respirator și cutanat, putem întări barierele naturale ale organismului, reduce inflamația și preveni reacțiile imune - inclusiv alergiile. Așadar, menținerea unui microbiom sănătos devine o veritabilă strategie de prevenție și susținere a imunității naturale.

## **9. Bibliografie**

- Societatea Română de Alergologie și Imunologie Clinică (SRAIC)
- Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – informații actualizate despre alergii
- Aplicații mobile pentru monitorizarea simptomelor și nivelului de polen
- Grupuri de suport pentru persoane cu alergii alimentare sau respiratorii
- Lucrări prezentate la conferințe naționale și internaționale de către Centrul de Biomedicina Deniplant Aide-Sante

---