

Doenças de inverno

O inverno chegou e junto com ele as doenças respiratórias. Isso não ocorre por acaso já que nesta estação, quando o frio e baixa umidade do ar se encontram, há uma concentração maior de poluentes na atmosfera.

Conheça as doenças de inverno mais comuns e fique atento para evitá-las:



Asma

Inflamação do pulmão e das vias aéreas, de fundo alérgico, caracterizada por chiados no peito, tosse e sensação de falta de ar. Conhecida por ser uma doença comum em

crianças, mas pode surgir em adultos a partir de infecções por vírus e bactérias.

Não existe como prevenir o surgimento da asma, mas ela pode ser controlada desde que o tratamento seja seguido e que o paciente e sua família se conscientizem do problema.

Amidinite

É uma inflamação das amídalas, que servem como filtros no fundo de nossa garganta, evitando a passagem de infecções da boca e dos seios da face para o resto do corpo. Pode ser causada por vírus ou por bactérias.

Os sintomas são dor de garganta, dor ao engolir, febre, mau hálito, às vezes, inchaço dos gânglios do pescoço.



intensa, dor de cabeça e febre baixa ou ausência de febre.

Não existe tratamento contra vírus. Os remédios são servem apenas para aliviar os sintomas até a recuperação natural do organismo.

Gripe

É uma infecção causada pelos vírus influenza, que são mutantes. Doença altamente contagiosa pode causar entupimento das vias aéreas, inflamação na garganta, dor muscular, dor de cabeça, febre alta, calafrios, fraqueza, tosse seca, espirros e coriza.

A transmissão ocorre pelo ar, quando pacientes falam, espirram e tosem, e , indiretamente, pelas mãos e por objetos contaminados.

Otite

Também conhecida como dor de ouvido, é uma infecção bacteriana do ouvido médio, que fica entre o tímpano e o ouvido interno, muito comum em crianças.

Normalmente, vírus e bactérias que infectaram a garganta migram até o ouvido e se multiplicam, graças às secreções da área.

Rinite

É a mais comum das doenças alérgicas, causada pela inflamação, ou pela simples irritação, da mucosa do nariz.

Os principais sintomas são espirros, coriza, coceira e entupimento do nariz.

Resfriado

Muito confundido com a gripe, é uma inflamação bem mais leve do nariz e da garganta, causada por outros vírus.

Seus sintomas são espirros, tosse, dor de garganta, dor muscular, secreção nasal



Bronquite

É uma inflamação dos brônquios, que impede a chegada do ar aos pulmões.

A forma aguda é causada por vírus e bactérias.

A crônica é recorrente e não necessariamente fruto de infecção. Os principais sintomas são:

Tosse seca com chiado seguida por tosse com eliminação de catarro; Dor no peito; Fadiga, Mal estar e febre. Pode estar ligada a alergias e é agravada com o fumo ou o contato com fumantes.

Sinusite

É a inflamação da mucosa que reveste os chamados “seios da face”, cavidades do crânio em torno do nariz, causada por alergias ou infecções virais e bacterianas.

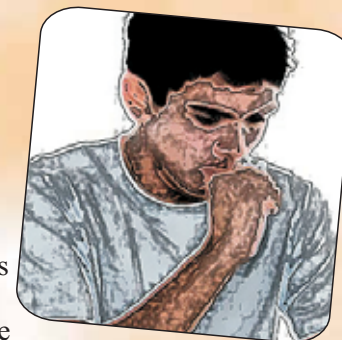
Os principais sintomas são dor de cabeça, inchaço nas pálpebras, nariz entupido e dor nos olhos.

Pneumonia

É uma infecção aguda dos pulmões, causada por bactérias, vírus ou fungos.

Os alvéolos pulmonares ficam cheios de muco e líquido, o que impede a respiração correta.

Normalmente, ocorre quando há falha nas defesas do organismo e pode surgir após uma gripe ou uma bronquite forte. Os sintomas são: tosse com catarro, dor no tórax, calafrios, suor, palidez e febre alta.



Como se proteger

- Beber bastante líquido (mas evitar bebidas alcoólicas)
- Comer alimentos ricos em vitaminas C, como limão, laranja, abacaxi e acerola
- Manter limpas as roupas de cama, especialmente cobertas e edredons
- Fazer exercícios físicos (nadar, correr e caminhar são especialmente importantes porque aumentam a capacidade respiratória)
- Não fumar e evitar locais onde as pessoas estão fumando
- Secar roupas no sol;
- Lavar as mãos com frequência
- Tome a vacina anual. Ela é uma proteção importante, não causa gripe e evita complicações mais sérias
- Para bebês, a amamentação é indispensável, pois garante a proteção da criança.
- Se for idoso ou for portador de doenças respiratórias ou do coração, evite exercícios moderados ou intensos em qualquer local;
- Evite aglomerações e mantenha arejados os ambientes internos da casa e do trabalho, evitando cortinas e carpetes que acumulem poeira.
- Não tome banho com água muito quente, pois provoca ressecamento da pele. Procure utilizar creme hidratante e protetor labial
- Umidifique o ambiente com umidificadores*, toalhas molhadas, recipientes com água, rega de jardim etc.

*O uso de umidificadores de ar deve ser feito por curtos espaços de tempo (de 1 a 2 horas), e assim que possível, procure arejar o local para evitar a proliferação de fungos e ácaros. É preciso lavar e secar bem o aparelho após sua utilização.

Melhorar a qualidade do ar também ajuda a evitar doenças



- Não queimar lixo de qualquer natureza;
- Manter o carro regulado e, sempre que possível, utilizar o transporte público;
- Incentivar e cuidar de praças, parques e áreas de lazer;
- Evitar a impermeabilização total do solo de quintais e calçadas.



Você pode contribuir para a melhoria da qualidade do ar e prevenir doenças adotando ações como:

- Fazer plantio de árvores em locais apropriados, evitando cortar as já existentes

Proteja-se contra as doenças de inverno

Departamento de Prevenção e Promoção de saúde



Av. Indianópolis, 1597 - Indianópolis
São Paulo/SP - CEP 04063-003