

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Alergias Respiratórias

Poeira doméstica, fungos, pêlos de animais, fumaça e odores fortes, como cola de sapateiro e perfumes, são alguns entre tantos outros diferentes agentes externos, denominados alérgenos, que provocam reações alérgicas do nosso organismo. Desta forma, podem ocorrer diversas manifestações, comumente apresentadas como rinite ou asma brônquica.

Rinite

A rinite é um processo irritativo das vias nasais, caracterizando-se por espirro, produção excessiva de muco, coceira no céu da boca e congestão nasal.

Asma ou Bronquite

Esta reação aos alérgenos causa obstrução e dificulta a passagem do ar pelas vias respiratórias, manifestando-se sob forma de chiados no peito e falta de ar.

Além da alergia respiratória, mudanças repentinas de temperatura, umidade, desgaste emocional e processos inflamatórios, como gripes ou resfriados, também contribuem para desencadear uma crise alérgica.

Pessoas com alergias respiratórias devem ter sua atenção redobrada:

- Mantenha o ambiente livre de poeira. Na falta de um aspirador, faça a limpeza com um pano úmido.
- Para sua casa, prefira pisos lisos, que acumulam pouca poeira. Evite cortinas e tapetes.
- Prefira travesseiros de espuma aos de penas e edredons no lugar de mantas ou cobertores de lã. São recomendáveis colchas e cobertores antialérgicos. Coloque revestimento plástico em almofadas e travesseiros.
- Evite usar talcos, perfumes e o contato com objetos de pelúcia, animais de pêlo e penas.
- Não permaneça em ambientes com cheiro de tinta, cola, materiais de limpeza ou qualquer substância com odores ativos.

AFECÇÕES DO PULMÃO

Tuberculose Pulmonar

Causada por um microorganismo denominado Bacilo de Koch, a tuberculose pulmonar atinge principalmente pessoas debilitadas, com deficiência no sistema de defesa orgânica. Pessoas de vida e alimentação irregulares, usuários de bebidas alcoólicas e portadores do vírus da AIDS (HIV) correm um risco maior de contrair tuberculose.

Importante: No caso de confirmação do diagnóstico da tuberculose, os indivíduos que mantêm contato direto e constante com o portador deverão se submeter a uma avaliação médica.

Enfisema Pulmonar

O hábito de fumar é a principal causa do enfisema pulmonar. A doença está associada a estados gripais, caracterizando-se por pneumonias freqüentes e falta de ar constante, que prejudicam o desempenho físico. A diminuição da capacidade respiratória dos pulmões atinge com mais freqüência as pessoas idosas, exigindo mais atenção.

Pneumonia

A pneumonia, um processo inflamatório dos pulmões, pode ser causada por vários tipos de microorganismos, havendo tratamento específico para cada um deles.

Falta de ar, fraqueza, febre alta (no caso de pneumonia por bactérias) e diminuição da capacidade para realizar atividades físicas são sintomas característicos da doença.

OS CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER:

- Inclua proteínas na alimentação, em quantidades equilibradas: verduras, legumes e frutas, procurando sempre estabelecer horas certas para as refeições.
- Consuma frutas ricas em vitamina C, tais como laranja, limão, melão e abacaxi, entre outras, além de verduras como couve, alface e agrião.
- Beba sempre bastante líquido.
- Evite bebidas muito geladas.
- Não tome bebidas alcoólicas.
- Mantenha sua casa sempre bem ventilada, principalmente os quartos de dormir.
- Evite os banhos muito quentes.
- Leve sempre um guarda-chuva e agasalho para os dias chuvosos e frios.
- Procure amamentar seu filho pelo menos nos primeiros seis meses de vida. O aleitamento é fundamental para prevenir doenças, inclusive as respiratórias. É através do leite que a mãe passa seus anticorpos para o bebê, protegendo-o contra infecções e garantindo seu desenvolvimento.
- Vacine seu filho. A vacinação completa até o primeiro ano de vida previne a criança de coqueluche, tuberculose e outras infecções respiratórias graves.
- Pratique esportes ao ar livre. Correr, nadar ou caminhar aumentam a capacidade respiratória. Mas não esqueça de consultar um médico para uma pré-avaliação das suas condições físicas.
- Em atividades profissionais que possam afetar seu sistema respiratório utilize os equipamentos de proteção fornecidos por sua empresa.
- Cuidado com a fadiga. O sono repousante e reparador evita doenças.
- Evite aglomerações e ambientes fechados, onde a contaminação é mais freqüente.
- Não fume. Os efeitos do cigarro são os mesmos para as pessoas que convivem com os fumantes e pioram a situação em ambientes fechados. Filhos de pais fumantes apresentam cinco vezes mais resfriados que os de não fumantes.
- Prefira lenços descartáveis, em caso de gripes ou resfriados.