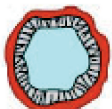
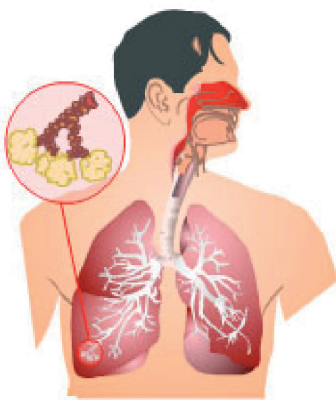


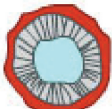
A ASMA E O INVERNO



Com a chegada da época mais fria do ano, é fundamental tomar alguns cuidados especiais para se prevenir de doenças respiratórias. A seguir, conheça melhor a asma e saiba como cuidar dessa doença.



Brônquio Normal



Brônquio Asmático



Exacerbação da Asma

O QUE É A ASMA?

A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas (veja quadro acima). Em pessoas susceptíveis, esta inflamação provoca tosse recorrente, chiado, aperto no peito e dificuldade para respirar. Isso porque a inflamação torna as vias aéreas respiratórias sensíveis a alérgenos, irritantes químicos, fumaça de cigarro, ar frio e até mesmo exercícios.

Infelizmente, a asma é uma doença incurável. Se seus sintomas não forem controlados, o asmático perde sua qualidade de vida. Por isso, além de tomar medidas especiais durante o inverno, é muito importante que o portador da asma faça prevenção permanente de crises.

A médica imunologista e presidente da Associação Portuguesa de Asmáticos, Dra. Marianela Vaz, explica por que o inverno representa mais perigo aos asmáticos: “No inverno, além de existirem mais ácaros, outros fatores podem ser responsáveis pelo aparecimento da asma: como as condições atmosféricas, o ar frio (principalmente se combinado com esforço físico) e outros problemas respiratórios. A umidade também pode ser um fator de agravamento. Por isso, em casas com muita umidade, sempre aconselho a colocação de desumidificadores”.

A médica também ressalta a importância da participação do doente em seu tratamento: “Como há grande variação no estado clínico do asmático ao longo do tempo, o portador da asma precisa assumir um papel ativo na gestão de sua doença. É indispensável o desenvolvimento de uma parceria entre o médico e o doente. Atualmente, isso é considerado o principal fator de sucesso no controle da asma”.

DICAS PARA PREVENIR E CONTROLAR A ASMA:

- Tome a medicação corretamente, não a suspendendo quando há alívio dos sintomas;
- Identifique e evite fatores que desencadeiam as crises: não só os alérgenos (ácaros, pêlos de animais, pólenes, fungos, etc.), como substâncias poluentes do ar (fumo, materiais de construção, produtos de limpeza, de lareiras etc.);
- Monitorize a situação para reconhecer o início de uma agudização o mais rápido possível e procurar auxílio médico sempre que necessário;
- Discuta com o médico sobre a doença, os objetivos do tratamento, os potenciais efeitos colaterais dos medicamentos e se os medicamentos estão adaptados ao estilo de vida do paciente;
- Para prevenir a asma, convém tratar eficazmente uma série de patologias que se associam com frequência, como rinite, sinusite, polipose nasal ou refluxo gastro-esofágico;

Fonte:

Ministério da Saúde, Sinan, Informe Técnico Mensal de Influenza (Redação do Diário da Saúde).