

### **Dicas gerais de inverno:**

O clima seco e mudanças bruscas de temperatura colaboram para que enfermidades como gripes, resfriados, amigdalite e dor de ouvido se espalhem rapidamente. Porém, para algumas pessoas, além desses vilões, é preciso enfrentar outras manifestações que se agravam durante o inverno. É o caso da asma, pneumonia, bronquite, rinite e sinusite.

Segundo o médico pneumologista Mauro Gomes, a hipersensibilidade do organismo a algumas substâncias desencadeia reações alérgicas como, por exemplo, os intermináveis espirros e coceira na região nasal. A poeira, ácaros, fungos, pelos de animais, além da fumaça de cigarro são alguns dos agentes irritantes mais comuns.

A fim de evitar esses incômodos sintomas o especialista deixa 10 dicas que podem ajudá-lo a conviver melhor com o frio e os problemas respiratórios:

- 1** - Mantenha as roupas de cama limpas especialmente os cobertores que costumam ser morada de ácaros;
- 2** - Retire o pó da mobília e limpe o chão com pano úmido, evitando o levantamento de poeira;
- 3** - Aproveite os dias de ensolarados para arejar a casa. O sol e o ar evitam que vírus e bactérias se proliferem;
- 4** - Evite o contato com a fumaça do cigarro;
- 5** - Use soro fisiológico nas regiões dos olhos e narinas, ele lubrifica a mucosa e evita irritação;
- 6** - Evite aglomerações de pessoas em lugares fechados e pouco arejados;
- 7** - Lave as mãos constantemente para evitar que vírus e bactérias se alojem nessa região;
- 8** - Beba muito líquido, mas evite as bebidas alcoólicas. Água e sucos são importantes para controlar a circulação sanguínea, composição das células, músculos e respiração;
- 9** - Não use carpetes e cortinas no quarto de pessoas alérgicas, pois eles favorecem o aparecimento de ácaros;
- 10** - O meio mais efetivo para evitar as doenças do inverno são as vacinas. A antigripal confere imunidade por cerca de um ano e a vacina contra pneumonia pode proteger por cinco anos. No caso dos idosos, a vacina antigripal é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e distribuída gratuitamente pelo governo federal.

Fonte: <http://revistavivasauade.uol.com.br>

*Consultoria: Mauro Gomes, médico pneumologista e coordenador do ambulatório de DPOC da disciplina de Pneumologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), especialista em Pneumologia pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia e professor instrutor de ensino da disciplina de Pneumologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.*