

Doenças de inverno: é preciso ficar atento aos sintomas

PARTE II

Dando prosseguimento a entrevista com o Dr Luiz Fernando Ferreira Pereira, médico pneumologista que atua no Corpo Clínico Autônomo do Biocor Instituto, são esclarecidas mais algumas dúvidas sobre as doenças de inverno.

Dr. Luiz Fernando Pereira lembra que as “conhecidas doenças de inverno, são mais frequentes e mais graves em idosos, crianças pequenas, pessoas alérgicas ou com doenças crônicas. São mais comuns no inverno devido às baixas temperaturas, mudanças bruscas de tempo-temperatura, redução da umidade e maior aglomeração de pessoas em ambientes fechados, que aumenta a transmissão de infecções e manifestações alérgicas devido ao maior contato com a poeira. Estas doenças, em geral, não são graves e devem ser diagnosticadas e tratadas adequadamente para evitar complicações e internações”.

Quais são os principais sintomas respiratórios durante o inverno?

Durante o inverno aumenta a frequência de sintomas respiratórios em especial, tosse, chiado no peito, falta de ar, obstrução nasal, coriza, espirros e pigarro devido irritação, alergias e infecções das vias aéreas, tanto superiores, quanto inferiores.

O que é a DPOC?

A DPOC é uma doença comum, geralmente sub-diagnosticada, que acomete principalmente fumantes com idade acima de 45 anos. Os sintomas mais comuns são a falta de ar progressiva e tosse.

A DPOC causa obstrução crônica do fluxo aéreo, parcialmente reversível, e nas fases avançadas manifestações sistêmicas como anemia, emagrecimento, osteoporose, insuficiência coronariana e cardíaca.

O exame mais importante para confirmação do diagnóstico é a espirometria com prova broncodilatadora. Trata-se de um exame simples, com duração inferior a uma hora e que infelizmente é pouco solicitado pela maioria dos médicos, mesmo em pacientes fumantes de longa data.

O tratamento da DPOC baseia-se na cessação do tabagismo e o uso de broncodilatadores por via inalatória, variando de uma a três vezes/dia, dependendo do tipo de medicamento e da gravidade da doença. Pacientes mode-

rados ou graves se beneficiam de reabilitação pulmonar. Na DPOC grave pode ser necessário o uso de oxigênio pelo menos 15 h/dia, por cateter nasal. Pacientes com doença muito grave são candidatos a cirurgia redutora de volume ou transplante pulmonar.

Durante o inverno aumenta a frequência de exacerbação da DPOC, devido infecções traqueobrônquicas, sinusites ou pneumonias, virais ou bacterianas, manifestadas por piora da falta de ar, tosse com secreção amarelada ou esverdeada e chiado. O tratamento adequado evita complicações, como internações e geralmente é feito através do aumento da dose de broncodilatadores, associado ao uso de corticosteróides orais e sempre que necessários antibióticos.

Como diferenciar gripe de resfriado?

Resfriados e gripes são infecções muito comuns no inverno e são causados por diferentes tipos de vírus.

O resfriado é uma infecção mais leve, que acomete apenas as vias aéreas superiores e melhora em poucos dias. Confunde frequentemente com rinite, pois ambas as doenças causam coriza, espirros e obstrução nasal. O resfriado raramente necessita de medicamentos e dura poucos dias.

A gripe é uma infecção de toda a via aérea e causa queda do estado geral, febre alta, tosse com secreção clara, dores musculares. Um de seus maiores agentes é o vírus da influenza. A doença dura cinco a 10 dias e tem maior risco em crianças pequenas, idosos e pacientes muito enfraquecidos devido doenças crônicas. A gripe intensa pode complicar com infecções bacterianas como sinusite e pneumonia.

O tratamento da gripe é baseado no uso de sintomáticos como antitérmicos e analgésicos, repouso e hidratação. O uso de antialérgicos e descongestionantes por poucos dias pode ajudar na redução dos sintomas nasais.

O tratamento específico com antivirais é reservado para pacientes imunossuprimidos e mais recentemente pacientes com o vírus influenza A (H1N1- vírus da gripe suína), desde que seja iniciado nos primeiros dias de início dos sintomas. Até o momento o vírus H1N1 não tem se mostrado mais virulento (risco de causar a morte) do que o vírus influenza comum.



Dr Luiz Fernando Pereira

O que é a pneumonia?

A pneumonia é uma das infecções respiratórias mais comuns, que acomete os pulmões e geralmente é causada por bactérias. Os sintomas mais frequentes são febre alta, dor no tórax, tosse com escarro amarelado ou esverdeado (às vezes com sangue), falta de ar e piora do estado geral.

O exame mais importante para confirmação do diagnóstico da pneumonia é a radiografia do tórax.

A pneumonia adquirida na comunidade, ou seja fora do Hospital, tem baixo risco de mortalidade quando tratada com antibióticos adequados. Entretanto, ainda é a maior causa de morte devido infecções, e por este motivo, os pacientes debilitados, graves ou com dificuldade de acesso aos serviços de saúde devem ser tratados em regime de internação hospitalar.

Durante uma infecção aparentemente viral que não esta melhorando ou que agravou com febre alta e falta de ar é importante procurar o médico de confiança ou um pronto-socorro para avaliação do diagnóstico, gravidade e tratamento.

Como reduzir a exposição aos fatores ambientais?

Os fatores alérgicos ou irritantes podem desencadear sintomas e inflamação das vias aéreas, especialmente de pacientes com asma e rinite, e devem ser evitados durante todo o ano e não somente no inverno. Algumas dicas práticas:

Os ácaros são os alérgenos mais importantes da poeira de casa, ao lado do pêlo de animais e as fezes de baratas. Para reduzir a exposição aos ácaros recomenda-se:

- Recobrir totalmente colchão e travesseiros com plástico ou tecido impermeável ao pó.
- Retirar do quarto de dormir objetos que acumulem poeira como tapetes, livros, bichos de pelúcia, e outros.
- Lavar roupas de cama duas vezes/semana (temperatura superior a 55 graus).
- Retirar cortinas ou usar apenas as de tecido leve, desde que, sejam lavadas cada 15 dias.
- Evitar cobertores de lã ou felpudos; dar preferência ao uso de edredons ou acolchoados.
- Aspirar diariamente carpetes; se possível, substituí-los por piso liso, sintético.
- Expor semanalmente ao sol colchões, travesseiros e almofadas (pelo menos por 4 horas).

- Manter o ambiente o mais seco e arejado possível.
- Não permanecer nos locais onde está sendo feita a faxina diária.
- Passar pano úmido no piso e móveis diariamente.

Os fungos (mofo) podem ser alérgenos importantes e por isto devem ser evitados ambientes úmidos, pouco arejados, mofados ou fechados por tempo prolongado.

As secreções dos animais podem ser potentes fatores alérgicos. Não é aconselhável ter animais de estimação que tenham penas ou pêlos. Quando isto não for possível mantê-los fora de casa, especialmente do quarto de dormir e, dar banho semanal em cães e gatos.

Evitar locais com plantas que possam piorar os sintomas.

Evitar contato com irritantes como inseticidas, produtos de limpeza do lar, tintas e cheiros fortes em geral (inclusive perfumes).

Não fumar e evitar locais onde pessoas estejam fumando.

Como podemos reduzir a frequência das doenças de inverno?

As medidas gerais e simples para uma vida saudável também são úteis para reduzir as doenças de inverno, as principais são:

- Evitar o estresse.
 - Alimentação balanceada.
 - Atividade física diária.
 - Beber pelo menos seis copos de água por dia.
- Além destas medidas gerais é muito importante:
- Não fumar e evitar o fumo passivo.
 - Vacina anual contra gripe.
 - Vacina contra a bactéria pneumococo (não repetir antes de 5 anos) para idosos e pacientes com doenças crônicas.
 - Em pacientes alérgicos, reduzir a exposição a poeira domiciliar, mofo, animais com pelo ou penas e outros fatores de acordo com os testes alérgicos.
 - Evitar contato, principalmente em ambientes fechados, com pessoas com infecções respiratórias.
 - Lavar as mãos frequentemente.
 - Não deixar de fazer o tratamento de manutenção das doenças crônicas, em especial a asma, DPOC e a rinite.

Serviço de Pneumologia

CONSULTÓRIOS:

Alameda da Serra, 217 - Nova Lima - MG.
Tel. (31) 3289-5040 - www.biocor.com.br

V SIMPÓSIO DE QUALIDADE DE VIDA

Dia 25 de agosto de 2009 • Das 18hs às 20hs.

PALESTRAS

Inscrições gratuitas e aberto ao público externo.

- Influência do comportamento na qualidade de vida
- Hábitos alimentares saudáveis
- Medidas para manter o aparelho digestivo saudável
- Prevenção de doença renal crônica
- Atividade física
- Papel do estilo de vida na promoção da saúde.



Biocor
INSTITUTO

Auditório Mario Vrandecic
Rua da Paisagem, 310 Vila da Serra • Nova Lima
Informações e inscrições: (31) 3289-5080