



Agravos de Inverno

Durante o inverno ocorre o aumento dos casos de asma, pneumonia, sinusite, rinite, resfriados, gripes e outras doenças do aparelho respiratório.

O crescimento da poluição é citado pelos pneumologistas como uma das principais causas do aumento de doenças respiratórias nesta época. Outros fatores agravantes neste período são: a pouca umidade, além da presença de muitas partículas de poeira e de pólen de plantas no ar.

Prevenção

Com dicas simples conseguimos amenizar os efeitos dos dias de baixa umidade e frio, prevenindo o surgimento dessas afecções:

- Use umidificadores ou bacias com água para melhorar a umidade de ambientes;
- Mantenha uma alimentação saudável e inclua alimentos ricos em vitamina C;
- Abra as janelas para a entrada da luz do sol;
- Lave o nariz com soro fisiológico várias vezes ao dia;
- Beba bastante água;
- Higienize as mãos com água e sabão, ou álcool gel regularmente;
- Evite locais com grande concentração de pessoas.

Vacinação

Anualmente acontecem por todo o Brasil campanhas de vacinação contra a gripe. A composição da vacina é atualizada a cada campanha, de acordo com os vírus mais circulantes no período. Por isso é importante vacinar-se todos os anos, garantindo imunidade contra novos tipos de vírus.

Tratamento

Ao surgirem sintomas de gripe, resfriado ou rinite, procure seu médico de confiança e não tome medicamentos por conta própria. A automedicação pode mascarar sintomas, contribuir para o agravamento da doença e dificultar o diagnóstico.