

Crises que chegam com inverno

20/05/2009

O Dia online - RJ

Rio - A pouco mais de um mês do inverno, pais devem ficar atentos a sintomas comuns nessa época do ano: espirros, nariz entupido, coriza, dor de cabeça, coceira no nariz e no céu da boca podem indicar crise respiratória, alertam especialistas. Mas, por ter sintomas parecidos com os de gripe e resfriado, a rinite costuma ser subdiagnosticada, o que causa prejuízos para quem sofre do problema.

"Resfriado e gripe são causados por vírus. O primeiro dura até uma semana, enquanto a gripe pode permanecer por 15 dias. Os sintomas são parecidos, mas a rinite é um processo inflamatório da mucosa nasal decorrente de reação a alérgenos", explica Inês Camelo Nunes, da Escola Paulista de Medicina da Unifesp.

"Os alérgenos mais comuns são ácaros, pêlos, urina e fezes de animais domésticos. Cheiro de perfumes, cigarro, produtos de limpeza, tintas e fumaça também irritam as vias aéreas e agravam a inflamação e os sintomas", complementa a alergista Iana Rodrigues.

Dados do SUS mostram que a rinite alérgica atingiu cerca de 30% dos pacientes com menos de 17 anos, em 2008.

O adolescente João Guerra Cavalcanti, 12, conhece o problema. "No inverno a rinite piora. Preciso evitar poeira e mofo", diz. Em casa, os cuidados ficam com a doméstica Lásara Meireles. "A limpeza é diária, sem produtos químicos. Agora vou lavar as roupas de inverno porque o cheiro de mofo faz mal para ele", conta.

CONTROLE O AMBIENTE

Não use tapetes, cortinas e carpetes. Acumulam poeira, que é onde estão os ácaros

Faça a limpeza com panos úmidos, pois vassouras e espanadores só espalham a poeira.

Não use travesseiros de penas e cobertores de lã. Substitua por material sintético.

Travesseiros e colchões devem ser protegidos por capas impermeáveis.

Deixe o ambiente bem ventilado para evitar a proliferação de fungos (mofo ou bolor).

Evite odores fortes como perfumes, cigarros, produtos de limpeza, tintas e inseticidas