

CONSTIPAÇÃO

VÍRUS HÁ MUITOS!

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

O nariz pinga ou está tapado? Espirra com frequência e tem tosse? Isso pode ser uma constipação: reconheça-a e saiba como aliviá-la.

UMA MÃO CHEIA DE VÍRUS

A constipação é a infeção vírica mais frequente no ser humano. Na sua origem podem estar mais de duas centenas de vírus, sendo o rinovírus o principal. Só deste existem vários tipos diferentes, o que explica a variedade dos sintomas e a inexistência de uma vacina.

Trata-se de uma infeção das vias respiratórias superiores, o que significa que afeta sobretudo o nariz, a garganta e os ouvidos. Daí os seus **sintomas**: espirros, nariz a pingar ou congestionado, garganta irritada ou dificuldade em engolir, olhos lacrimejantes, fadiga, dores de cabeça e corporais ligeiras a moderadas, diminuição do paladar e do olfato, febre baixa.

Estes sintomas surgem dois a três dias após o contágio e podem manter-se por duas semanas, mas a maioria das pessoas recupera numa semana.

Qualquer pessoa, em qualquer idade, se pode constipar, mas no adulto isso acontece, em média, duas a quatro vezes por ano. Na criança, o sistema imunitário ainda é frágil e a suscetibilidade é maior, além de que elas partilham espaços mais fechados, o que facilita a transmissão do vírus. Quando as infeções respiratórias acontecem mais do que seis vezes por ano é necessária uma avaliação médica.

NÃO É GRIPE NEM...

A vulgar constipação distingue-se de outras doenças como a:

Gripe – que surge de forma súbita com febre elevada, prostração e dores musculares intensas; só ao fim de dois a três dias podem surgir os sintomas respiratórios.

Rinite Alérgica – em que não há febre e a alergia manifesta-se por vários dias consecutivos.

Sinusite – com congestão nasal, tosse noturna, dores faciais e por vezes dores de cabeça, podendo ocorrer febre baixa.

PELAS MÃOS SE APANHA UMA CONSTIPAÇÃO

Os vírus que causam a constipação entram no nosso organismo pelo nariz ou pela boca, o que pode acontecer após o contacto com mãos e objetos contaminados. Levar as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca é meio caminho andado para se ficar constipado.

Por isso, a prevenção – para evitar ser contagiado ou contagiar outros – passa por:

- ▶ Lavar as mãos frequentemente, principalmente depois de espirrar, tossir, assoar-se ou assoar uma criança;
- ▶ Usar lenços de papel, deitando-os fora após cada utilização;
- ▶ Cobrir o nariz ou a boca com o antebraço quando espirrar ou tossir;
- ▶ Evitar beber pelo mesmo copo, caneca ou garrafa de outra pessoa;
- ▶ Usar uma toalha só para si;
- ▶ Evitar o contacto prolongado com pessoas constipadas; e, se estiver doente, evitar estar perto de pessoas saudáveis.

REPOUSO, HIDRATAÇÃO E...

Repousar ajuda a restabelecer, mas também é necessário ingerir líquidos em abundância – água, sopas ou sumos de fruta, de modo a prevenir a desidratação. As vaporizações ou atmosferas húmidas ajudam a fluidificar as secreções, mas não devem conter essências. Se é fumador aconselha-se parar de fumar ou reduzir o número de cigarros.

Não existem medicamentos específicos para tratar a constipação. O alívio dos sintomas consegue-se com: analgésicos e antipiréticos, para dor e febre, a que se juntam os anti-inflamatórios (na criança não se deve recorrer a aspirina ou seus derivados); anti-histamínicos para o corrimento nasal e espirros (usados com moderação); descongestionantes ou *sprays* de água do mar para desentupir o nariz; e pastilhas ou mesmo rebuçados para a garganta irritada.

Os medicamentos para a constipação têm vários ativos e alguns deles podem provocar sonolência, pelo que é aconselhável a sua toma ao deitar e evitar conduzir. Estes medicamentos requerem cuidados e nem todas as pessoas os podem tomar. Informe-se junto do farmacêutico.

Em regra, a constipação é benigna e passageira. Mas pode causar algumas complicações em crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crónicas porque são mais vulneráveis. Neles a infeção pode complicar, com risco de pneumonia ou otite. Se os sintomas se agravarem ou não melhorarem com o tempo e tratamento, há que consultar um médico.

infoSaúde
bluepharma[®]
GENÉRICOS

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.