

DORES DE GARGANTA

QUANDO ENGOLIR É DIFÍCIL

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

As dores de garganta são comuns, mas nem por isso incomodam menos: saber como se manifestam, quais as causas e como se tratam é essencial, agora que os dias mais frios chegaram.

CAUSAS HÁ MUITAS

Secura e dor, dificuldade em engolir sólidos, líquidos e até a saliva – assim é descrito o desconforto associado a uma dor de garganta. Entre as suas causas destacam-se:

Infeções víricas: como a constipação e gripe, tão frequentes no inverno e que se resolvem ao fim de 3 a 7 dias, ou a mononucleose infecciosa. A mononucleose, frequente nas crianças e adolescentes, é transmitida pela saliva, sendo por isso conhecida como a doença do beijo. A recuperação é mais prolongada do que nas restantes infeções víricas e a dor de garganta, além de intensa, acompanha-se de mal-estar geral com cansaço, dor de cabeça, febre e gânglios inchados.

Infeções Bacterianas: faringite, amigdalite e laringite. Frequentemente o agente é a bactéria estreptococos, que requer diagnóstico médico, pelas consequências graves que pode ter se não for tratada adequadamente.

Alergias: como a rinite alérgica ou devido a inalação de agentes irritantes.

Ar Seco: muito frequente no inverno, devido à circulação de ar condicionado e ao aquecimento central.

Tabagismo: as substâncias presentes no fumo inalado secam a garganta.

Outras causas menos frequentes são: o refluxo gastroesofágico, a presença de um corpo estranho (uma espinha ou um osso) e tumores (na garganta, língua e laringe).

TRATAR SIM, MAS...

Perante uma dor de garganta, há tendência para solicitar antibióticos, em busca de uma cura rápida. Todavia, nem sempre são úteis, uma vez que a maioria das dores de garganta tem origem viral.

Em geral, uma dor de garganta sem complicação resolve-se por si só, ao fim de alguns dias, com algumas medidas de auto-cuidado:

- ▶ Beba mais líquidos;
- ▶ Gargareje, sem engolir, com uma solução de água morna salgada (1 colher de chá de sal por cada copo de água);
- ▶ Tome chá com limão e mel para suavizar a garganta;
- ▶ Chupe um rebuçado, preferencialmente sem açúcar, porque estimula a produção de saliva e reduz a secura da garganta;
- ▶ Humidifique o ambiente (para lubrificar as vias respiratórias);
- ▶ Evite fumar, estar em ambientes com fumo ou muito aquecidos.

Se estas medidas não forem suficientes, pode ser necessário reforçá-las com medicamentos. O aconselhamento farmacêutico é, nesse caso, essencial, uma vez que muitos dos medicamentos que estão indicados para estas situações não requerem receita médica.

E há situações como dores de garganta fortes, prolongadas ou frequentes, rouquidão persistente, acentuada dificuldade em respirar e engolir, febre elevada, saliva com sangue ou pus, pescoço rígido e sintomas não habituais, cuja gravidade impõe uma consulta médica.

É MELHOR PREVENIR!

Porque a maioria das dores de garganta é causada por infeções víricas, importa prevenir. O que se consegue com gestos simples mas essenciais:

- ▶ Lave as mãos – antes de comer e de manusear alimentos, depois de ir à casa de banho, depois de se assoar, depois de tocar em animais e no regresso a casa após permanência em espaços públicos;
- ▶ Ao tossir ou espirrar tape a boca e o nariz com um lenço e deite-o fora depois;
- ▶ Evite partilhar utensílios do dia a dia – copos, talheres, guardanapos, toalhas;
- ▶ Evite tocar com a boca em telefones públicos ou beber em fontes;
- ▶ Evite ambientes com fumo e poluídos.

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

infoSaúde
bluepharma®
GENÉRICOS