



STOCK XCHNG, DIVULGAÇÃO

RINITE

Prevenir sempre é o melhor remédio

ANELISE ZANONI

De repente, os olhos coçam, ficam vermelhos. A garganta parece estar irritada, surgem os espirros e a coriza. Essa combinação de sintomas colabora para a baixa produtividade e pode ser sinal de rinite, uma reação inflamatória da membrana mucosa nasal que atinge crianças, jovens e adultos. Quem sofre com o problema geralmente

tem dificuldade para dormir à noite, nariz entupido ou infecções nas vias aéreas. Em casos mais graves, pode haver problemas no crescimento crânio-facial e na arcada dentária, devido à respiração sempre com boca aberta.

– Apesar de não ser uma doença fatal, causa impactos importantes na vida e merece tratamento adequado até para ser evitada – explica o otorrinolaringologista João Ferreira de Mello Jr., da Universidade de São Paulo.

De acordo com o estudo *Allergies in Latin America*, realizado em oito países, incluindo o Brasil, apenas 8% dos brasileiros têm diagnóstico da doença. A estimativa é de que 15% da população sofra com a rinite alérgica. A maioria dos casos é proveniente da presença de ácaros, da poeira doméstica e do frio.

Para dar uma trégua ao incômodo, a primeira coisa a fazer é diminuir o contato com aquilo que dá alergia, como, por exemplo, a poeira e o pólen.

– O tratamento pode ser feito com remédios de uso preventivo ou sintomático, como os descongestionantes, que podem ser aplicados diretamente no nariz e por via oral, geralmente associados a outros remédios, como anti-histamínicos – explica o otorrino.

Um erro frequente é abusar dos descongestionantes (leia mais na página ao lado), o que pode fazer com que a obstrução do nariz fique maior que o normal, e a criança não consegue ficar sem o remédio.

Metade dos brasileiros que sofre com a rinite alérgica não faz qualquer tipo de tratamento para controlar o problema, que pode levar, inclusive, a uma maior incidência de asma.

– Em crianças, a rinite alérgica não tratada pode levar a problemas no desenvolvimento dos ossos da face e asma. É imprudência só se preocupar com o problema nos momentos de crise – alerta o otorrinolaringologista Renato Roithmann.

Vida Saudável

PIONEIRO

Editora: Bianka Nieckel
Editora-assistente: Roberta G. Rech

Telefones: (54) 3218.1339
vida.saudavel@pioneiro.com

CUIDADOS

Confira algumas medidas simples que podem diminuir as crises:

- Pais devem evitar o cigarro durante a gravidez e perto das crianças.
- Recomenda-se o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade.

- Evite expor as crianças a ambientes úmidos e com poluentes internos.
- Lave as roupas de cama semanalmente, se possível, com água entre 55°C e 60°C.

- Proteja travesseiros e colchões com capas que impeçam a passagem da poeira e de ácaros.
- Use panos úmidos para limpar superfícies.
- Remova carpetes e utilize pisos

que possam ser limpos com pano úmido. As cortinas também pode ser substituídas por persianas.

- Remova brinquedos de pelúcia do quarto e coloque periodicamente no sol colchões, tapetes e travesseiros.