

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Prevenir é melhor que remédio

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

São doenças que afetam o sistema (nariz, boca, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões). Podem ser causadas por vírus, bactérias, fungos ou substâncias alergênicas. Esses problemas de saúde podem também causar inquietação, cansaço, irritação, sono agitado e desatenção, prejudicando o desempenho das tarefas cotidianas. Reconhecer e tratar tais doenças é importante para evitar esses prejuízos a nossa qualidade de vida. As doenças respiratórias são mais comuns no inverno devido ao tempo frio e seco, o que deixa o sistema respiratório mais sensível. Ele faz com que as pessoas se aglomerem, contribuindo para a multiplicação de microrganismos.

GRIPE E RESFRIADO

Doenças causadas por vírus distintos e apresentam intensidades diferentes. A gripe geralmente afeta mais o nosso estado físico do que o resfriado, ou seja, quando gripados, não conseguimos realizar, com a disposição habitual, as tarefas do nosso dia a dia.

SINTOMAS	GRIPE	RESFRIADO
Febre (maior que 38° C)	Alta	Rara
Tosse	Seca	Irritativa
Dor de cabeça	Forte	Rara
Por 14 dias ou mais	Cansaço/Fraqueza	Leve

Rinite: Inflamação da mucosa do nariz por vírus ou substâncias alergênicas.
Sintomas: espirros repetidos, coriza, coceira no nariz.

Sinusite: Inflamação dos seios paranasais, principalmente por bactérias.
Sintomas: dor de cabeça, tosse, dor na região dos seios paranasais.

Asma: Inflamação dos brônquios, na maioria das vezes por reação alérgica. Os sintomas como tosse, chiado, aperto no peito e falta de ar podem se iniciar com a exposição ao mofo, perfumes, poeira, fumaça do cigarro e emoções fortes.

Pneumonia: Infecção dos pulmões por vírus, bactéria ou fungo. Acomete aqueles cuja imunidade está debilitada: crianças, idosos, pessoas gripadas ou com outras doenças respiratórias.

PREVENÇÃO

- Lavar as mãos com água e sabão, principalmente depois de tossir ou espirrar, após usar o banheiro, antes de fazer as refeições, antes de tocar a boca e o nariz
- Ao tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel
- Tomar vacinas contra gripe e pneumonia, conforme orientação médica
- Manter hábitos saudáveis: boa alimentação, ingerir líquidos, evitar bebidas alcoólicas e cigarros
- Manter o ambiente limpo, bem arejado
- Evitar ambientes fechados e com muitas pessoas
- Lavar ou deixar expostas ao sol as roupas que ficaram guardadas por muito tempo antes de usá-las

TRATAMENTO GERAL

- Cada doença respiratória requer um tipo de tratamento específico. Por isso, é fundamental ser avaliado pelo médico para que o mesmo recomende o tratamento adequado.

ANS - nº 31.161-8

 /unimedmissoes

www.unimedmissoes.com.br

Para mais informações sobre os programas de Atenção à Saúde entre em contato.

Santo Ângelo

Avenida Getúlio Vargas, 1079

Fone (55) 3313-0500.

Elaborado em: 16/11/16

Revisão: 14/03/19

Versão: 03

DC MP 06

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Missões/RS