



Congestão Nasal

RESPIRAÇÃO COMPROMETIDA

Um nariz entupido dificulta muito a respiração. Em busca de alívio, pode haver tendência para usar e abusar dos descongestionantes nasais. Mas, tudo o que é demais...

MAIS DO QUE MUCO

Um nariz entupido é muito mais do que um nariz cheio de muco: a congestão resulta de uma inflamação da mucosa que reveste o nariz devido à dilatação dos vasos sanguíneos (inchaço da mucosa nasal). Por isso, pode ainda surgir dor de cabeça e uma sensação de rosto congestionado.

São várias as causas possíveis da congestão nasal:

- Infecções respiratórias (como a constipação ou gripe...);
- Rinite e/ou sinusite;
- Tabaco e intolerância ao álcool;
- Anomalias do septo nasal;
- Presença de corpos estranhos no nariz (mais comum entre as crianças);
- Uso prolongado de descongestionantes de aplicação nasal;
- Alterações hormonais (gravidez);

Nestas situações a congestão nasal só se resolve quando se trata a doença que a provoca.

É NECESSÁRIO DESCONGESTIONAR

Na presença de secreções mais espessas é necessário torná-las mais fluídas e assim facilitar a sua expulsão. O que, na maioria das vezes, se consegue sem necessidade de recorrer a medicamentos:

- Assoe o nariz regularmente;
- Beba mais líquidos, mas evite as bebidas com cafeína, pois secam a mucosa nasal e podem agravar os sintomas;
- Respire vapor de água, no mínimo, durante dez minutos no banho, duche ou colocando água bem quente no lavatório;
- Aplique soro fisiológico ou sprays de água do mar, que ajudam a limpar o nariz;
- No caso dos bebés, utilize um aspirador nasal adequado para remover o muco.

Se estas medidas se revelarem insuficientes, ou se o incómodo for demasiado, o alívio dos sintomas pode passar pelo uso de medicamentos: os

descongestionantes são os mais indicados e atuam diminuindo o diâmetro dos vasos sanguíneos - efeito vasoconstritor - alargando a passagem de ar e facilitando a saída das secreções.

Existem dois tipos de descongestionantes:

TÓPICOS - sob a forma de spray, gel e gotas nasais, aplicam-se diretamente no nariz, tendo uma ação mais rápida;

SISTÉMICOS - de administração oral, necessitam de mais tempo e de doses mais elevadas para serem eficazes.

Ambos devem ser usados com muita precaução em doentes com problemas cardíacos, hipertensão, diabetes, glaucoma e hiperplasia benigna da próstata.

REGRAS DE OURO

Para otimizar os seus efeitos, o uso dos descongestionantes tópicos deve respeitar duas regras de segurança essenciais: não ultrapassar a dose recomendada nem o tempo de tratamento (no máximo três dias consecutivos).

GOTAS - recline a cabeça para trás, aplique em cada narina e rode a cabeça lentamente para ambos os lados, de modo a que a solução se espalhe; permaneça nesta posição cerca de 2 minutos após a aplicação, para não haver o risco de as gotas serem engolidas;

SPRAY - mantenha a cabeça direita e inspire ao mesmo tempo que aplica o medicamento; retire o aplicador da narina antes de aliviar a pressão, de modo a evitar a sua contaminação com secreções. Após a aplicação evite assoar-se.

QUANDO É DEMAIS...

O uso excessivo e prolongado dos descongestionantes nasais pode agravar a congestão nasal, ao invés de a aliviar. Além de deixarem de fazer efeito, o seu abuso gera tolerância e deixam de fazer efeito.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se sente o nariz congestionado e se assoar-se não é o suficiente para obter alívio, não hesite em dirigir-se a uma farmácia. Lá encontra ajuda para identificar as causas da congestão nasal e a opção terapêutica mais adequada.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: