

02 Maio - Dia Mundial de Combate à Asma

A asma é uma doença crônica de alta prevalência e um problema de saúde pública. Afeta pessoas de todas as idades e, se não controlada, acarreta limitações das atividades diárias e pode levar à morte. Causada por uma inflamatória crônica das vias aéreas, a asma ataca o sistema respiratório e resulta na redução ou até mesmo obstrução no fluxo de ar. A inflamação crônica é associada a uma hiperresponsividade das vias aéreas que levam a episódios recorrentes de chiado, cansaço, aperto no peito e tosse, particularmente à noite ou no início da manhã. Dependendo da gravidade da asma, a pessoa pode ficar completamente sem sintomas durante as crises, embora a situação que mais prevaleça seja os sintomas passarem despercebidos ou atribuídos erroneamente à falta de condicionamento físico.



Diferença entre bronquite crônica e asma

Muitos confundem asma com bronquite crônica, porque os sintomas são parecidos. De fato, as duas doenças provocam tosse, produção exagerada de muco, broncoconstrição, chiado no peito. A diferença é que a asma se manifesta em crises reversíveis, isto é, que surgem e desaparecem, enquanto a bronquite crônica se distingue pela ocorrência de tosse produtiva crônica, com eliminação de muco, por mais de três meses no ano, durante pelo menos dois anos consecutivos.

Tratamento

A asma não tem cura, mas pode ser controlada a ponto de seus portadores levarem vida normal. Para tanto, é importante observar as seguintes medidas gerais:

- * Identificar e afastar-se dos agentes causadores das crises;
- * Retirar de casa as cortinas e tapetes que acumulam poeira. Panos úmidos podem substituir vassouras e espanadores;
- * Colocar travesseiros, roupa de cama e os próprios colchões ao sol para dificultar o crescimento fungos e de ácaros;
- * Evitar contato com animais domésticos, perfumes, produtos de limpeza, fuligem, fumaça, roupas e livros mofados;
- * NÃO FUMAR;
- * Beber 2 a 3 litros de água por dia, para fluidificar as secreções e facilitar sua eliminação;
- * Praticar exercícios que fortalecem a musculatura respiratória, como a natação;

Observação: A psicoterapia pode evitar que a ansiedade agrave a falta de ar durante as crises.

Fonte: <http://drauziovarella.com.br/drauzio/asma-2/>

<http://oagentexplica.blogspot.com.br/2012/05/02-maio-dia-mundial-de-combate-asma.html>