



# 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 MUÇO

Um nariz entupido é muito mais do que um nariz cheio de muco espesso: a congestão resulta de uma inflamação da mucosa que reveste o nariz devido à dilatação dos vasos sanguíneos.

Por isso pode ainda surgir dor de cabeça e uma sensação de rosto congestionado. Por ser mais difícil respirar a entrada de ar tende a ser feita através da boca. Gestos simples como comer, beber e falar podem tornar-se desconfortáveis.

**São várias as causas possíveis da congestão nasal:**

- Infecções respiratórias
- Rinite
- Sinusite
- Pólipos nasais
- Anomalias do septo nasal
- Tumores
- Álcool e tabaco
- 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 só se resolve quando se trata a doença que a provoca.

### DESCONGESTIONAR É PRECISO

Quando há secreções, e se estas são 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 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.

Estes medicamentos actuam diminuindo o diâmetro dos vasos sanguíneos - efeito vasoconstritor - alargando a passagem de ar e facilitando a saída das secreções.

**Existem dois tipos:**

**TÓPICOS** - sob a forma de spray ou gotas, aplicam-se directamente no nariz, tendo uma acção mais rápida.

**SISTÉMICOS** - de administração oral, necessitam de mais tempo e de doses mais elevadas para serem eficazes. 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 e minimizar o risco de complicações, 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).

É ainda importante aplicá-los correctamente para uma maior eficácia. Comece por assoar o nariz:

**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 pela mucosa nasal; 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 está associado a um conjunto de efeitos secundários que não deve ser descurado. Podem agravar a congestão nasal, ao invés de a aliviar: é que devido ao abuso geram tolerância e deixam de fazer efeito.

### COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se sente o nariz congestionado e se assoar-se não é 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. Pode obter igualmente orientação sobre a forma mais correcta de utilizar os descongestionantes. É que há regras de segurança a respeitar.