



Dores de Garganta

QUANDO ENGOLIR É DIFÍCIL

As dores de garganta são comuns, mas nem por isso incomodam menos: saber como se manifestam, quais as causas e como se tratam, é essencial agora que os dias mais frios chegaram.

CAUSAS HÁ MUITAS

Secura e dor, dificuldade em engolir sólidos, líquidos e até a saliva - assim é descrito o desconforto associado a uma dor de garganta. **Entre as suas causas destacam-se:** **INFECÇÕES VÍRICAS** - como a constipação e gripe, tão frequentes no inverno e que se resolvem ao fim de 3 a 7 dias, ou a mononucleose infecciosa. A mononucleose, frequente nas crianças e adolescentes, é transmitida pela saliva, sendo por isso conhecida como a doença do beijo. A recuperação é mais prolongada do que nas restantes infecções víricas e a dor de garganta, além de intensa, acompanha-se de mal estar geral com cansaço, dor de cabeça, febre e gânglios inchados.

INFECÇÕES BACTERIANAS - faringite, amigdalite e laringite. Frequentemente o agente é a bactéria estreptococos que requer diagnóstico médico pelas consequências graves que pode ter se não for tratada adequadamente.

ALERGIAS - como a rinite alérgica ou devido a inalação de agentes irritantes.

AR SECO - muito frequente no inverno, devido à circulação de ar condicionado e ao aquecimento central.

TABAGISMO - as substâncias presentes no fumo inalado secam a garganta.

Outras causas menos frequentes são: o refluxo gastro-esofágico, a presença de um corpo estranho (uma espinha ou um osso) e tumores (na garganta, língua e laringe).

TRATAR SIM, MAS...

Perante uma dor de garganta, há tendência para solicitar antibióticos, em busca de uma cura rápida. Todavia, nem sempre são úteis, uma vez que a maioria das dores de garganta tem origem viral.

Em geral, uma dor de garganta sem complicação resolve-se, por si só, ao fim de alguns dias com algumas medidas de auto-cuidado:

- Beba mais líquidos
- Gargareje, sem engolir, com uma solução de água morna salgada (1 colher de chá de sal por cada copo de água)

- Tome chá morno com limão e mel para suavizar a garganta
- Chupe um rebuçado preferencialmente sem açúcar porque estimula a produção de saliva e reduz a secura da garganta
- Humidifique o ambiente (para lubrificar as vias respiratórias)
- Evite fumar, estar em ambientes com fumo ou muito aquecidos.

Se estas medidas não forem suficientes, pode ser necessário reforçá-las com medicamentos. O aconselhamento farmacêutico é, nesse caso, essencial, uma vez que muitos dos que estão indicados para estas situações não requerem receita médica.

E há situações como:

- dores de garganta fortes, prolongadas ou frequentes
- rouquidão persistente
- acentuada dificuldade em respirar e engolir
- febre elevada
- saliva com sangue
- pescoço rígido
- sintomas não habituais cuja gravidade impõe uma consulta médica.

...É MELHOR PREVENIR!

Porque a maioria das dores de garganta é causada por infecções víricas importa prevenir. O que se consegue com gestos simples mas essenciais:

- Lave as mãos antes de comer e de manusear alimentos, depois de ir à casa-de-banho, depois de se assoar, depois de tocar em animais e no regresso a casa após permanência em espaços públicos
- Ao tossir ou espirrar tape a boca e o nariz com um lenço e deite-o fora depois
- Evite partilhar utensílios do dia-a-dia: copos, talheres, guardanapos, toalhas
- Evite tocar com a boca em telefones públicos ou beber em fontes
- Evite ambientes com fumo e poluídos.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A dor de garganta é uma das principais queixas durante o Inverno, na medida em que é um sintoma muito comum nas doenças respiratórias. Se é o seu caso, aconselhe-se com o seu farmacêutico: ele está apto a ajudá-lo a identificar as causas da sua dor de garganta e a indicar-lhe os cuidados mais adequados. E, se necessário, a recomendar uma consulta médica.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: