



FRIEIRAS

EXTREMIDADES SENSÍVEIS

As frieiras são uma reacção da pele ao frio e às variações de temperatura. Incomodam, mas podem ser aliviadas com alguns cuidados.

MUDANÇAS BRUSCAS

Em pessoas mais susceptíveis, a exposição ao frio faz com que os vasos sanguíneos da pele exposta se contraíam demasiado, dificultando a circulação do sangue nas extremidades do corpo.

Quando seguida de exposição ao calor, ocorre um aumento brusco da quantidade de sangue que chega às extremidades, não acompanhado pela necessária dilatação dos vasos sanguíneos o que resulta numa saída de sangue dos vasos para a pele. Como resultado produz-se uma reacção inflamatória - frieira.

À FLOR DA PELE

É a reacção de inflamação da pele que é responsável pelos sintomas das frieiras:

- Comichão ou sensação de queimadura;
- Dor;
- Inchaço;
- Cor que pode ir do vermelho ao azul-escuro e quando pressionada, a pele apresenta manchas brancas;
- Feridas (nos casos mais graves).

As extremidades - mãos, pés, nariz e orelhas - são as zonas do corpo mais afectadas: são as mais expostas ao frio e as que mais procuramos aquecer para restabelecer a temperatura e o conforto.

UM INCÓMODO “PASSAGEIRO”

As frieiras são mais comuns entre os idosos e as mulheres, quando existem alterações da circulação e história familiar. Pessoas que trabalham ao ar livre também são mais vulneráveis.

As frieiras incomodam, mas geralmente não são graves. Na farmácia encontra os melhores conselhos bem como produtos que ajudam a aliviar a dor e a comichão, ao mesmo tempo que mantêm a pele hidratada e protegida.

Apesar de na maior parte dos casos serem passageiras, há o risco de persistirem durante toda a época fria e de abrirem feridas que podem infectar. É importante por isso ter os necessários cuidados. Só assim as frieiras tendem a desaparecer, normalmente ao fim de duas semanas.

PROTEGER... É O SEGREDO

No tempo frio deve pôr em prática algumas medidas simples que permitem prevenir o aparecimento de frieiras ou seu agravamento:

Proteja as zonas do corpo mais expostas, use luvas, meias de lã, calçado quente e confortável, gorros e um cachecol para proteger o rosto

Evite mudanças súbitas de temperatura, ao entrar num espaço aquecido, retire os abafos e deixe a pele habituar-se ao ambiente

Não se exponha a fontes de calor intenso, como aquecedores, lareiras e água quente, porque agravam os sintomas

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia encontra uma equipa profissional habilitada a melhor aconselhar sobre as frieiras, suas causas e, sobre o modo de as prevenir. Conte com a melhor ajuda para vencer este incómodo, comum nos meses frios. Recorra ao seu Farmacêutico para alívio dos sintomas.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: