



Gripe

UMA PRESENÇA ANUAL

A gripe bate-nos à porta todos os anos, principalmente no Inverno. Antes que ela chegue, defenda-se: saiba como preveni-la, quais os sintomas e como se trata.

GRIFE É...

É uma infecção respiratória provocada pelo vírus Influenza. Transmitido pelo ar, nas gotículas expelidas quando se espirra, tosse ou simplesmente quando se fala, não implica contacto físico para haver contágio. Quando infectadas, as pessoas espalham o vírus contagiando outras pessoas, mesmo antes de terem sintomas, que apenas surgem ao fim de dois a quatro dias.

Os sintomas da gripe manifestam-se de forma súbita: primeiro arrepios, febre alta (38°-40°C), dores musculares, articulares e de cabeça. Só depois surgem as queixas respiratórias, como tosse seca ou com expectoração, garganta irritada e dorida, olhos inflamados, nariz congestionado ou a pingar.

Nas crianças são também frequentes náuseas, vómitos e diarreia, bem como prostração, sobretudo nas mais pequenas. A febre tende a ser mais elevada e podem desenvolver-se infecções a nível dos ouvidos (otite).

A gripe partilha sintomas com as constipações, com a diferença de que se declaram subitamente, são mais graves e afectam mais profundamente o sistema respiratório.

BENIGNA, MAS...

É, geralmente, benigna, mas importa tratá-la, sob pena de evoluir para uma doença respiratória mais grave. A sua complicação mais frequente é a pneumonia.

Com uma duração média de 5 a 7 dias o seu tratamento é dirigido aos sintomas. As alternativas possíveis, sob recomendação, médica ou farmacêutica, incluem:

- Antipiréticos e analgésicos- para febre e dores
- Antitússicos - para a tosse seca
- Expectorantes - para a tosse com expectoração
- Descongestionantes - para a congestão nasal (nariz tapado)

Existem também fármacos antivíricos usados na prevenção e no tratamento da gripe: de prescrição médica, devem ser tomados no primeiro dia da infecção e ajudam a atenuar os sintomas, diminuindo a duração da doença e o risco de complicações.

Os antibióticos não são úteis no tratamento da gripe, pois actuam só sobre bactérias. São apenas usados se a gripe evoluir para uma infecção bacteriana (por exemplo pneumonia).

Além dos medicamentos deve-se: ingerir líquidos em abundância, repousar, alimentar-se correctamente, evitar mudanças de temperatura, permanecer num espaço arejado.

PREVENIR É (TAMBÉM) VACINAR

A vacina deve ser tomada a cada Setembro ou Outubro, oferecendo protecção apenas por um ano pois o vírus modifica-se, surgindo todos os anos com uma face nova. É principalmente recomendada para pessoas com:

- 65 ou mais anos de idade, sobretudo em centros de dia, lares ou com internamento prolongado
- mais de 6 meses (bebés) e história de doenças respiratórias
- doenças crónicas dos pulmões, coração, fígado, rins ou diabetes, mesmo que estejam grávidas ou a amamentar
- sistema imunitário deprimido
- profissões na área da saúde ou que cuidam de idosos ou doentes
- risco de infecção devido ao contacto com aves vivas ou mortas

Não se podem vacinar pessoas com história de reacção alérgica à vacina, com alergia ao ovo (que está em quantidades mínimas na vacina), pessoas que estejam constipadas ou com gripe, crianças com menos de seis meses.

A vacina oferece uma protecção elevada, diminuindo a probabilidade de ter gripe, a gravidade dos episódios e das suas complicações. Além disso, tem poucos efeitos secundários: um ligeiro incómodo no braço e, por vezes, alguma febre.

A prevenção também passa por: evitar o contacto directo com doentes, limitar a presença em espaços fechados e com muitas pessoas e adoptar alguns cuidados de higiene para não transmitir o vírus (usar lenços descartáveis, tapar a boca quando espirra, lavar as mãos depois).

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Com a ajuda do seu farmacêutico poderá minimizar o impacto da gripe. Na farmácia encontra informação sobre os principais sintomas desta infecção e sobre o melhor modo de os tratar e prevenir. O seu farmacêutico está apto a esclarecê-lo sobre as vantagens da vacinação e a referenciá-lo ao médico se a situação o justificar.