

ASMA

O QUE É, CAUSAS, SINTOMAS, TRATAMENTO, DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO

◆ Doutor Pereira* ◆

A asma é uma condição crônica que causa flutuações significativas e rápidas no calibre das vias aéreas dentro dos pulmões.

Como ela se desenvolve? Duas ocorrências acontecem nos pulmões quando se tem asma: inflamação e broncoespasmo. A inflamação resulta no estreitamento dos brônquios devido ao inchaço das paredes, levando à produção de muco e expectoração. Já o broncoespasmo ocorre devido à contração exagerada dos músculos circulares presentes nas paredes dos brônquios, dificultando o fluxo de ar. Tanto a inflamação quanto o broncoespasmo tornam os brônquios mais estreitos e sensíveis à substâncias alérgicas, irritantes e varia-

ções de temperatura, resultando em sintomas como chiado, tosse, aperto no peito e dificuldade para respirar, especialmente durante à noite, ao acordar pela manhã e após exercícios físicos.



A asma é uma doença persistente, em geral, e não pode ser curada definitivamente com nenhum tratamento



No entanto, embora não haja cura para ela, a doença pode ser controlada com medicamentos que tratam a inflamação e o broncoespasmo.

Dicas para evitar sintomas de asma incluem evitar exposi-

ção a alérgenos, como animais com pelos, e manter ambientes livres de fumaça de cigarro e odores fortes. No quarto de dormir é recomendado retirar carpetes e tapetes, móveis estofados, almofadas e travesseiros extras, além de tomar cuidados específicos com a cama, como usar capas antialérgicas em colchões e travesseiros e lavar cobertores e lençóis com frequência.

É importante também manter o ar fresco e limpo em casa, abrindo janelas quando necessário e evitando o uso de umidificadores. Planejar atividades domésticas como varrer, aspirar e remover poeira quando a pessoa com asma não estiver em casa pode ser benéfico, assim

como evitar exercícios intensos durante crises ou sintomas de asma mais graves.

Para mulheres grávidas com histórico familiar de asma, medidas como evitar fumar durante a gravidez e manter a criança longe da fumaça do cigarro são recomendadas, assim como colocar capas antialérgicas no colchão do bebê e evitar animais com

pelos dentro de casa. É importante ressaltar que a asma não é uma doença psicológica, mas o estresse e as emoções podem desencadear sintomas em alguns pacientes, podendo ser necessários tratamentos psicológicos ou psiquiátricos. Além disso, certos medicamentos, alimentos e re-

fluxo ácido podem desencadear sintomas de asma em algumas pessoas, portanto, é recomendado evitar substâncias conhecidas por desencadear reações alérgicas ou refluxo. ●

***Doutor Pereira** é formado pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), tem residência em Pneumologia no Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo, título de especialista pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia e doutorado em Pneumologia pela Escola Paulista de Medicina (Unifesp).

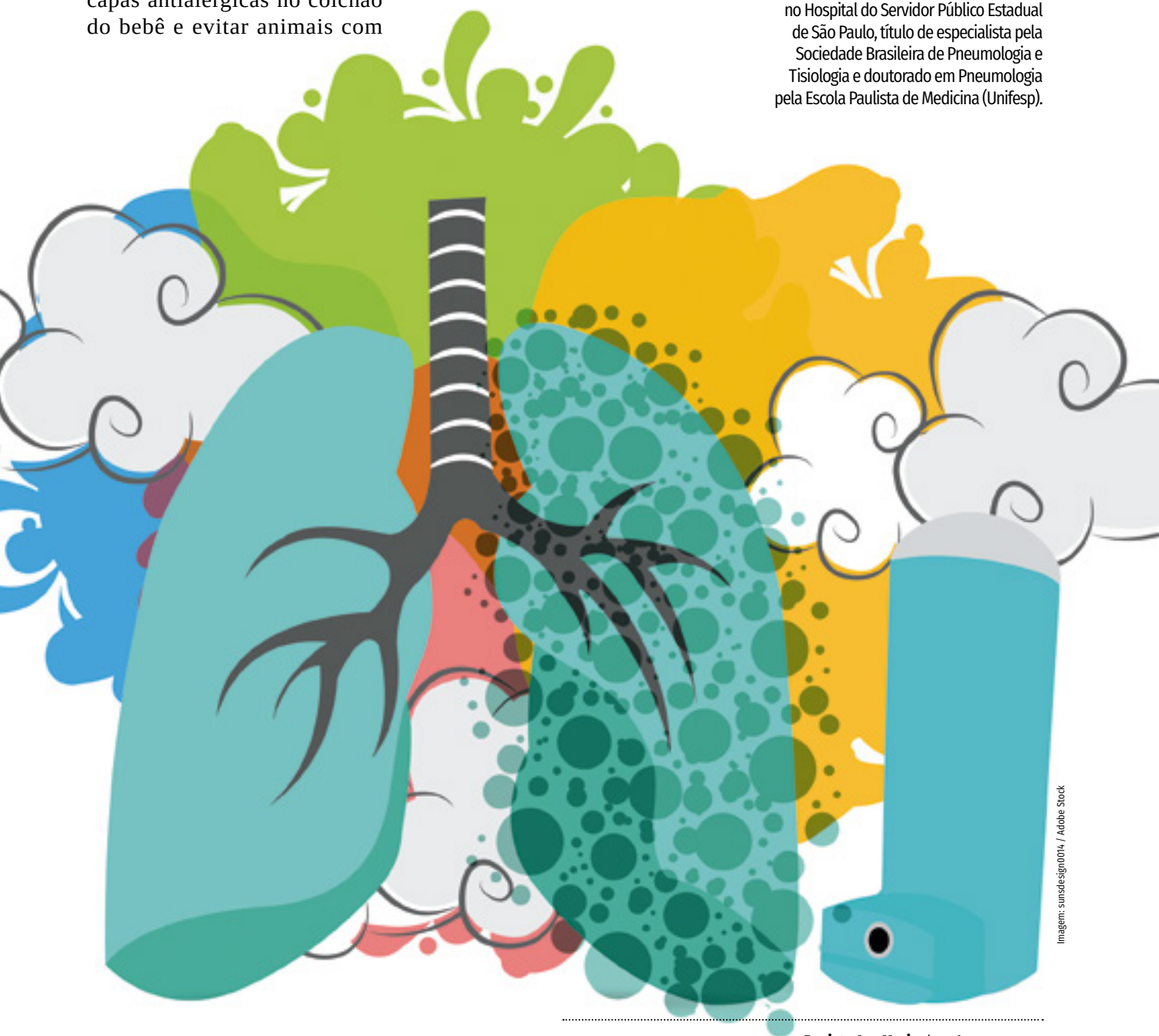


Imagem: sunsfesign0014 / Adobe Stock