Imagem: Natalielaf / Freepik

DOIS PULMÕES, CUIDADO EM DOBRO

◆ Dr. Caio Bruno* ◆

Os pulmões constituem “um par” dentre nossos órgãos mais importantes, sendo os únicos vitais que possuem contato direto, por meio das vias respiratórias, com o ar externo. Pense na responsabilidade desses órgãos e se pergunte: o que será que você tem deixado passar pelo ar que permeia suas narinas e boca até que ele alcance os seus pulmões?

Não é mistério para nenhum de nós que o tabaco, anteriormente concebido com certo status social e sinônimo de elegância, é hoje conhecido como causador de inúmeras doenças potencialmente fatais, com destaque para a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), um misto de bronquite com enfisema, e o câncer pulmonar. Dessa forma, grupos de cessação do tabagismo e campanhas educativas têm desempenhado papel central na redução do número de fumantes, uma tendência positiva observada nos últimos anos.

O cuidado com a saúde pulmonar vai além do combate ao tabaco. A exposição contínua à poluição atmosférica, ao mofo, à poeira e a produtos químicos domésticos ou ocupacionais também representa risco significativo. Infecções respiratórias recorrentes, especialmente em crianças e idosos, e doenças como asma e fibrose pulmonar exigem atenção e acompanhamento.

A prática regular de exercícios físicos, a vacinação contra gripe e pneumonia e ambientes bem ventilados são medidas simples que ajudam na preservação da função pulmonar ao longo da vida

Respirar bem é viver bem. Cuidar dos pulmões não deve ser uma preocupação apenas de quem já apresenta sintomas respiratórios. Pequenas escolhas diárias – como evitar ambientes poluídos, manter hábitos saudáveis e buscar ajuda profissional diante de sinais de alerta – fazem grande diferença, afinal, com dois pulmões o cuidado precisa ser, no mínimo, em dobro. ●

***Doutor Caio Bruno** é natural de Conselheiro Lafaiete (MG), católico, médico, formado pela Universidade do Estado de Minas Gerais e, atualmente, trabalha como médico generalista em uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) no interior do Estado de São Paulo.