



Doenças reumáticas atingem pessoas de todas as idades

As doenças reumáticas, popularmente conhecidas como reumatismo, são tão diversas que chegam a 150 tipos diferentes. De acordo com o Ministério da Saúde, 15 milhões de brasileiros sofrem com esse problema, que pode afetar os ossos, as cartilagens, as articulações e os músculos. Ligadas às mais diversas causas e contextos, as doenças reumáticas têm em comum a dor e as inflamações e são uma das principais causas de afastamento do trabalho.

Artrose, artrite reumatoide, lúpus, fibromialgia, tendinite, bursite, gota, febre reumática e osteoporose são algumas das doenças reumáticas mais comuns. Ao contrário do que muita gente pensa, elas não atingem somente idosos. Embora seja mais prevalente em mulheres, principalmente a partir dos 40 ou 50 anos, o reumatismo pode afetar pessoas de todas as idades e dos dois gêneros.

Alguns fatores de risco contribuem para as doenças reumáticas, como fumo, idade avançada, obesidade, consumo de bebidas alcoólicas em excesso e ingestão de alguns fármacos. As principais recomendações para evitar o problema são combater a obesidade, fazer atividade física constante e evitar fumo e bebida alcoólica. Ao sentir dores ou inchaço nas articulações periféricas, deve-se procurar um reumatologista.

Para o diagnóstico das doenças reumáticas, o mais importante é o exame clínico. O médico também pode requerer exames de sangue e de imagem.

Cotonete só deve ser usado fora do ouvido

Limpar os ouvidos com cotonete, apesar de usual, pode ser uma atitude perigosa, levando a machucados e até infecções. Quando se usa o cotonete, a cera é empurrada para dentro do ouvido, o que pode gerar uma espécie de tampão, que deve ser removido com lavagem em um consultório médico. Em casos mais graves, o cotonete pode atingir o tímpano e levar à perda de audição.

Carolina Mello, otorrinolaringologista do Grupo Hospitalar Conceição, do Rio Grande do Sul, vinculado ao Ministério da Saúde, detalha como deve ser feita a higienização do ouvido e da orelha: "O ideal é que a limpeza seja feita com uma ponta de toalha, sem inserir nada no ouvido. O cotonete é mais indicado para uma limpeza externa, quando há cera visível, ou para limpar atrás da orelha, mas jamais para colocar dentro do ouvido."

A otorrinolaringologista explica que a cera funciona como uma proteção para o ouvido, evitando que insetos e sujeiras entrem no canal auditivo. Por isso, não deve ser totalmente removida.

Prender o espirro faz mal à saúde

Outra atitude comum, mas também prejudicial à saúde, é prender o espirro. Isso faz com que a pressão se volte para dentro da cabeça, o que pode provocar tontura e até mesmo inflamação. O ar que sai de um espirro – importante para eliminar secreções e limpar as vias aéreas – pode atingir velocidade superior a 160 quilômetros por hora.

Carolina Mello afirma que, quando o espirro não é eliminado, há um acúmulo progressivo de secreção dentro do nariz. "Esse acúmulo pode se estender para os seios da face e causar sinusite", revela. "O ideal é que o espirro ocorra normalmente. Além disso, deve-se fazer higiene nasal, de preferência com soro fisiológico, para eliminar a secreção que está se acumulando no nariz", complementa.

