



**ULBRA SAÚDE**

**Informe Saúde JE**



ACS - 11 de setembro

Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - N° 592

## Horário de atendimento do SAC

Senhores associados,

O setor de SAC - Serviço de Atendimento ao Cliente, da Unidade Central, informa que do dia **14 ao dia 25 de setembro** estará atendendo das **8h às 18h**.

### Sinusite e gripe

#### Diagnóstico de sinusite pode ser confundido com gripe

Algumas doenças como gripes, resfriados e rinites ocorrem com frequência e deixam as vias aéreas expostas a inflamações e infecções virais, facilitando o aparecimento da Sinusite, um comprometimento inflamatório ou infeccioso das mucosas dos seios da face, região do crânio, formada por cavidades ósseas ao redor do nariz, maçãs do rosto e olhos. A mucosa da região nasal aumenta de volume e bloqueia a comunicação com as fossas nasais, uma vez que as cavidades necessitam de ventilação para a manutenção da normalidade, alerta o otorrinolaringologista, Marcelo Alfredo, do Hospital e Maternidade Beneficência Portuguesa de Santo André.

A Sinusite pode ser aguda ou crônica. Na primeira ocorrem fortes dores de cabeça; obstrução nasal com presença de secreção amarela ou esverdeada que dificultam a respiração; febre; cansaço; coriza; tosse; dores musculares e perda de apetite. Já na sinusite crônica os sintomas são os mesmos, porém variam de intensidade, a tosse é contínua e durante o sono aumenta já que ao deitar, a secreção escorre pela parte posterior das fossas nasais e irrita as vias aéreas disparando a tosse. Ocasionalmente pode acontecer rouquidão e tontura.

O diagnóstico de sinusite pode se confundir com o de gripe onde os sintomas duram aproximadamente sete dias e desaparecem sem tratamento, já a sinusite dura mais e causa outros sintomas. O diagnóstico é realizado por meio de relatos do paciente, exame físico da região e exames radiológicos. Na sinusite crônica também são recomendados exames laboratoriais, como testes de sangue para verificar se há deficiências imunológicas associadas a sinusite; cultura para detectar infecção bacteriana por fungos e biopsia para determinar a saúde das células do revestimento da cavidade nasal.

Para o tratamento são recomendados analgésicos, descongestionante nasal e antibióticos, porém quando a infecção é fúngica sinusais deverá ser tratada com medicamentos específicos. Caso o tratamento da sinusite crônica não seja eficaz o paciente pode optar pela cirurgia que trará conforto e qualidade de vida.

Segundo o especialista os descongestionantes devem ser utilizados somente por alguns dias, pois o uso prolongado pode causar mais congestão e inchaço na região. "Se a sinusite for causada por bactéria, antibióticos com descongestionantes ajudarão. O médico também pode prescrever outro tratamento para diminuir a congestão e o inchaço", explica Alfredo.

Algumas dicas são importantes como, diluir a secreção para que seja eliminada com mais facilidade, ingerir bastante líquido, gotejar soluções nas narinas diversas vezes ao dia, fazer inalações, evitar o ar condicionado e procurar um médico se persistirem os sintomas. As receitas caseiras, como inalação e solução salinas nas narinas, também são válidas, porém é importante lembrar que elas não curam a sinusite, somente aliviam os sintomas.

Não é possível prevenir totalmente da sinusite, mas existem alguns cuidados importantes para diminuir a frequência, como cuidar da saúde, evitar as infecções virais, não fumar, não beber e evitar locais com poeira e mofo. Já os indivíduos que vivem em regiões frias, com variações climáticas, devem redobrar os cuidados.

Fonte: ABN News - Agência Brasileira de Notícias - Brazilian News Agency