

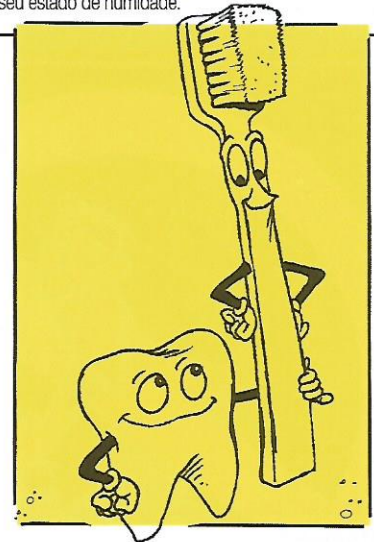
VÍRUS RESPIRATÓRIOS

Os vírus respiratórios transmitem-se muito facilmente pelo que o risco de contrair a infecção ou de contagiar alguém é elevado. Proteja-se a si próprio e proteja os outros, adoptando comportamentos preventivos:

- Não espirre ou tussa para o ar: tape o nariz e a boca com um lenço;
- Use lenços de papel e deite-os fora depois de espirrar, de tossir ou de se assoar: use-os apenas uma vez;
- Lave as mãos com regularidade, esfregando todas as superfícies com sabão ou um gel desinfectante;
- Desinfecte as mãos após tocar em objectos de uso público;
- Evite levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos;
- Evite o contacto com pessoas doentes.

QUAL O TEMPO DE USO DE UMA ESCOVA DE DENTES?

Uma escova de dentes deve ser mudada de três em três meses porque a escova tem tendência a ficar com os filamentos enfraquecidos. Para além disso, ganha microorganismos (fungos/bactérias) devido ao seu estado de humidade.



DERMATITE ATÓPICA

Quem tem dermatite atópica possui uma pele muito sensível e reactiva, a exigir cuidados específicos. É quase sempre durante o primeiro ano de vida que a dermatite atópica se declara.

Embora a sua causa exacta não seja conhecida, está muitas vezes associada a antecedentes familiares de alergia: é sinal de que mais tarde, pode aparecer rinite e asma.

Pele seca, com comichão, vermelhidão e a descamar são os sintomas desta inflamação que, apesar de ser crónica, não é contagiosa.

Nas crianças, é no rosto, sobretudo nas bochechas mas também junto às orelhas e nas zonas de flexão – dobra dos cotovelos e dos joelhos – que as lesões se localizam. Nos adultos, localizam-se sobretudo, nas zonas de flexão. A tendência é para coçar. Mas quanto mais se coça, mais se acentua a irritação e mais comichão se sente. E a pele fica mais vulnerável a agentes infecciosos como as bactérias.

Característico na dermatite atópica é evoluir por ciclos, com períodos de acalmia a alternarem com outros de maior intensidade, podendo o stress, a exposição a factores ambientais como temperaturas extremas, alimentos ou produtos irritantes, desencadear os sintomas.

EDUCAR AS CRIANÇAS A LAVAR AS MÃOS

As crianças pulam, saltam, andam pelo chão e depois, vão comer ou simplesmente levam as mãos à boca. A falta de higiene poderá levar a um contágio por "lombriga" ou ascariíase, nome mais científico que levará a um mau estar generalizado e causar perda de apetite e perda de peso.

Existem medicamentos anti-parasitários compostos por Albendazol ou Mebedazol que podem ser tomados preventivamente, mediante indicação médica. Para famílias em contacto com animais de estimação, este cuidado é absolutamente indispensável para toda a família.

CUIDADOS A TER COM A HIPOGLICÉMIA

SINTOMAS

Hipoglicémia moderada

- Fome
- Suores frios, tremores, palpitações, palidez, irritabilidade
- Tonturas, sonolência, dificuldades de coordenação, dificuldade em falar, falta de força, agressividade.

Hipoglicémia grave

- Confusão, dificuldade de concentração, náuseas, dor de cabeça, visão turva/dupla, dificuldades de audição, sensação de calor, alteração da visão das cores.
- Convulsões, perda de consciência
- Coma

TRATAMENTO

Pacote de açúcar ou comprimidos de glucose de acção rápida

Necessidade de intervenção de terceiros

Avaliar necessidade de intervenção médica

PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

- Cumprir o horário das refeições.
- Comer antes de fazer exercício físico, principalmente se a glicemia for inferior a 180 mg/dl.
- Respeitar o horário, a dose e a técnica de administração de insulina.
- Trazer sempre pacotes de açúcar ou um tubo de comprimidos de glucose e o cartão de pessoa com diabetes

MENOPAUSA, SINAIS DE TRANSIÇÃO

A menopausa é um processo natural, que se traduz na ausência de menstruação quando os ovários deixam de funcionar: a mulher perde a capacidade de reprodução.

Os primeiros sinais – irregularidades menstruais – ocorrem em média pelos 50 anos mas este é um processo influenciado geneticamente pelo que a idade em que a mãe ou a avó entraram na menopausa é um bom indicador.

Apesar de natural e inevitável, cada mulher vive a menopausa à sua maneira. Há sintomas que a anunciam, mas não acontecem com a mesma intensidade para todas as mulheres – algumas não apresentam sequer queixas.

Os mais comuns são os calores, os afrontamentos e os suores nocturnos. Mas ocorrem também sintomas como irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração e de memória, insónias. Secura vaginal e alguma diminuição do desejo sexual podem verificar-se igualmente devido à flutuação hormonal.

São sintomas que devem ser alvo de tratamento para melhoria da qualidade de vida. Porque a menopausa não é o fim é o início de um novo ciclo de vida.