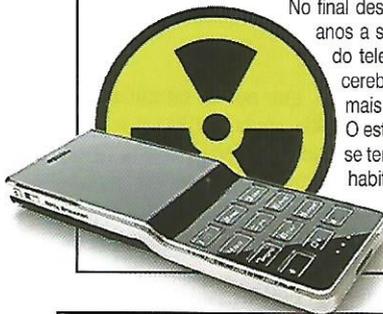


O TELEMÓVEL E O CANCRO



No final deste ano será divulgado um estudo que demorou dez anos a ser realizado e que provará que quem abusa do uso do telemóvel poderá arriscar-se a ter tumores nas células cerebrais a longo prazo e por um período de dez anos ou mais.

O estudo, chamado Interphone, indica um grande risco de se ter um tumor cerebral e põe em causa a segurança que habitualmente é garantida pelos governos, em relação à utilização destes aparelhos sem fios.

O estudo foi realizado em 13 países, tendo sido entrevistadas 12.800 pessoas.

ALERGIAS VÃO CONTINUAR A AUMENTAR

Mais de um terço da população portuguesa sofre de alergias, um sofrimento muitas vezes silencioso por não estar diagnosticado e faltarem medidas preventivas, de acordo com os especialistas, que prevêem um aumento da prevalência destas doenças até 2020.

O aumento mais significativo é esperado nas situações de rinite alérgica, alergia a medicamentos e a alimentos, particularmente nas crianças.

Os especialistas salientam ainda que se verificaram este ano as concentrações de pólenes mais elevadas desde que são registadas.

AFTAS, COMO ALIVIAR O DESCONFORTO

As aftas surgem mesmo em bocas saudáveis mas incomodam. As aftas desaparecem por si ao fim de uma a duas semanas mas até lá, é possível aliviar o desconforto.

Uma sensação de queimadura no local onde irá aparecer, constitui o primeiro sinal de que uma afta vai surgir – na zona interior dos lábios ou das bochechas, ou na língua.

A partir daí, desenvolve-se uma pequena lesão com uma aparência típica: uma mancha arredondada, rodeada por uma linha vermelha, a denunciar a inflamação.

Porque a causa é muitas vezes desconhecida, a prevenção não é fácil. Mas é possível gerir alguns factores associados ao aparecimento ou agravamento das aftas.

Factores associados

- Trauma oral, causado pela escovagem excessiva ou pela mastigação de alimentos duros.
- Ansiedade e stress.
- Certos alimentos como chocolate, café, morangos, queijo, amêndoas, entre outros.
- Mudanças hormonais e ciclo menstrual.
- Deixar de fumar, sobretudo no início.
- Alguns medicamentos como anti-inflamatórios ou certos anti-hipertensores.
- Alergia ao lauril sulfato de sódio presente em muitos dentífricos e elixires.

O que fazer?

1. Prefira alimentos de textura macia e fáceis de mastigar.
2. Evite os alimentos de "risco".
3. Não fale enquanto mastiga e engole.
4. Faça gargarejos com elixires próprios, para alívio da dor e desinfecção da boca.
5. Use uma escova de dentes macia, para não se magoar.
6. Cumpra as visitas de rotina ao dentista.

Se a dor interferir com a mastigação, pode ser necessário recorrer a:

- . Analgésicos para alívio da dor – pastilhas, gel ou elixir.
- . Elixires antibacterianos para desinfectar a boca e evitar complicações.

TENHA UMA COLUNA SAUDÁVEL

De acordo com um estudo recente, sete em cada dez portugueses, (72,4%) sofre de dores nas costas. No entanto, 41,7% admite que nunca ouviu falar de doenças relacionadas com as dores nas costas.

Dicas posturais simples

- . Não se recline no sofá, use uma almofada lombar e um apoio para os pés;
- . Mantenha a televisão e o monitor do computador ao nível dos olhos;
- . Não fique muito tempo de pé. Quando tiver de o fazer avance, de vez em quando, um pé e dobre um dos joelhos;
- . Quando carregar pesos, distribua os pesos junto ao corpo e em simetria;
- . Ao levantar algo do chão, ajoelhe-se sem dobrar as costas;
- . Prefira dormir de lado, com almofadas adequadas, porque dormir de barriga para cima sobrecarrega a coluna;
- . Evite os saltos altos. Use sapatos confortáveis e faça caminhadas;
- . Controle o seu peso. Por cada quilo a mais, vai esforçar a sua coluna e perder mobilidade;
- . Não seja sedentário, faça exercício e espreguice-se.

DERMATITE ATÓPICA

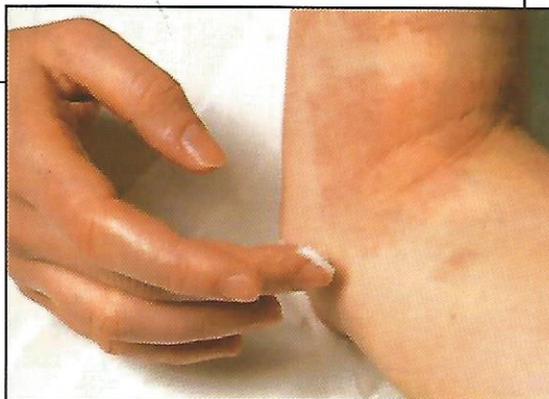
Também conhecida como eczema atópico ou dermite atópica. É quase sempre durante o primeiro ano de vida que a dermatite atópica se declara. Pele seca com comichão, vermelhidão e a descamação, são os sintomas desta inflamação que, apesar de ser crónica, não é contagiosa.

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 o fizer, mais se acentua a irritação e mais comichão se sente. E a pele fica mais vulnerável a agentes infecciosos como as bactérias.

É importante evitar os factores que sensibilizam a pele:

- . Procure identificar as substâncias que desencadeiam sintomas e evite-as;
- . Evite banhos quentes e prolongados;
- . Use produtos suaves na sua higiene corporal;
- . Seque a pele com uma toalha macia, limpando-se com gestos suaves, sem esfregar;
- . Aplique um hidratante logo após o banho e se necessário, repita a aplicação ao longo do dia;
- . Use roupas de algodão para deixar a pele respirar;
- . Evite ambientes muito aquecidos e secos;
- . Limite as actividades que o façam suar muito;
- . Procure não coçar as lesões, no entanto, mantenha as unhas curtas e limadas;
- . Tente gerir as situações causadoras de stress;
- . Cumpra o tratamento conforme as indicações do seu médico ou farmacêutico;
- . Cuide sempre da pele, mesmo depois de as lesões desaparecerem.



DEZ MIL NOVOS CASOS DE CANCRO DA PELE ESTE ANO

Segundo a previsão da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC), calcula-se que apareçam este ano em Portugal, dez mil novos casos de cancro da pele, dos quais mil sejam melanomas (a sua forma mais maligna).

Segundo a APCC, as pessoas continuam a ir para a praia durante 15 dias seguidos nas horas de maior calor. Por outro lado, vão para as Caraíbas de férias em pleno Inverno. Não existe aos poucos uma adaptação da pele, sucedendo os choques solares.

Actualmente, a taxa de mortalidade por cancro da pele é de 1,3 por cada mil habitantes.