

CUIDADOS COM O ALUMÍNIO

- Não embrulhe alimentos ácidos, como tomates ou maçãs, em papel de alumínio. Os ácidos podem facilitar a transmissão do metal ao alimento. Além disso, quando cozinhar pratos ácidos, utilize recipientes de aço inoxidável em vez de tachos de alumínio.
- Se tiver de tomar medicamentos que contêm alumínio, evite ingeri-los com bebidas de frutos ácidos, particularmente sumo de laranja. O ácido pode provocar a dissolução do alumínio, facilitando a sua absorção pelo organismo.



COMBATER A DOR CAUSADA PELA ARTRITE

A artrite (especificamente a osteoartrite ou artrite degenerativa) é a causa de dor mais frequente nos adultos.

A osteoartrite implica rigidez e inflamação das articulações resultante de perda da cartilagem que reveste as extremidades ósseas que formam uma articulação, aumentando o atrito entre elas.

As deformidades das articulações resultam por vezes do facto de os ossos se desenvolverem em excesso para substituir a cartilagem que falta. A osteoartrite pode resultar do desgaste, lesão ou alterações nas células que participam na formação dos componentes da cartilagem, como o colagénio.

Os cremes e pomadas, segundo a maior parte dos estudos, proporcionam benefícios pouco significativos e a curto prazo. Porém, os que contêm capsaicina (o ingrediente picante das malaguetas) pode produzir um alívio significativo.

Os especialistas dizem que as opções menos dispendiosas podem resultar. Num estudo, as pessoas que andam a pé como forma de exercício e levantam pesos leves durante sessões de três horas por semana, disseram ter sentido mais facilidade e menos dores ao subir escadas ou ao sair do automóvel.

MEDICAMENTOS & CRIANÇAS

É preciso jogar pelo seguro quando temos de dar medicamentos a crianças: é que elas não são adultos em ponto pequeno.

Em nome da eficácia...e da segurança!

- Conheça o peso da criança a cada momento, de modo a permitir o cálculo seguro da dose de medicamento adequada.
- Cumpra sempre a dose indicada pelo médico ou pelo farmacêutico.
- Respeite o número de vezes que deve dar o medicamento por dia, e o intervalo entre cada administração.
- Siga as instruções do tratamento à risca e dê o medicamento à criança durante todo o período indicado: sobretudo, nunca interrompa a toma do antibiótico, mesmo que haja melhoras.
- Saiba se o medicamento pode ser dado com alimentos ou bebidas:
 - . pode ser uma forma de mascarar os sabores...
 - . há medicamentos que devem ser tomados às refeições
- Conheça os efeitos secundários dos medicamentos e saiba o que fazer se surgirem complicações.
- Os medicamentos só devem ser dados à criança com indicação do médico ou orientação do farmacêutico.
- Não dê à criança medicamentos aconselhados para outras pessoas, mesmo que sejam também crianças e que os sintomas pareçam idênticos.
- Não prepare nem dê medicamentos às escuras, pode enganar-se na dose ou mesmo no medicamento.
- Evite tomar medicamentos em frente da criança, ela imita tudo o que os adultos fazem.
- Mantenha os medicamentos fora do alcance da criança e sempre bem fechados: a curiosidade infantil é grande e pode ser perigosa.
- Guarde os medicamentos nas embalagens originais, sempre com o folheto informativo que vem com a embalagem.
- Escreva o nome da criança que vai tomar o medicamento na embalagem, para evitar trocas – por exemplo, quando é preciso levá-los para a escola.
- Não banalize o uso dos medicamentos e não os dê à criança por tudo e por nada – mesmo quando sabem bem, não são guloseimas...
- Explique à criança que os medicamentos a ajudam a sentir-se melhor mas que também podem fazer mal à saúde se não forem tomados certos cuidados.



FORMAS DE EVITAR A AZIA

- Evite roupas apertadas, especialmente cintos e perca peso.
- Evite comer em excesso.
- Não se deite pelo menos nas duas horas a seguir às refeições.
 - Eleve 15 cm a cabeceira da cama (limitar-se a mais uma almofada, nada resolve).
- Desista de fumar, de comidas condimentadas, sumos de citrinos, hortelã-pimenta, chocolates, chá, café, colas e álcool.
- Reduza a ingestão de fibras.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Um estudo australiano chegou à conclusão de que as pessoas com animais de estimação tinham uma tensão arterial mais baixa e níveis mais baixos de colesterol e triglicéridos (gorduras no sangue) na corrente sanguínea.

Qualquer animal doméstico pode combater a depressão e a solidão, criando uma sensação de pertença e de responsabilidade.

Outros exemplos podiam ser mostrados. Mas claro que também há as desvantagens. Os doentes com alergias causadas por animais correspondem a cerca de 40% de todos os doentes que recorrem aos alergologistas. Geralmente, o problema não é o pêlo mas antes a saliva e as partículas de pele morta que podem conter

alérgenos produzidos pelos animais.

Se tiver um gato e estiver grávida, arranje alguém para lhe limpar o caixote dele. A toxoplasmose, transmitida através das fezes do gato, pode originar defeitos congénitos.

No jardim, use luvas.

Ao limpar a gaiola dos pássaros, evite abaná-la. O pó contendo as fezes do pássaro (e as bactérias) pode ficar no ar.

Não se esqueça ainda de lavar as mãos depois de tratar de um animal ou mudar o caixote, especialmente antes de pegar num bebé ou tocar nos alimentos.

