

SERÁ GRIPE - OU APENAS UM RESFRIADO FORTE? (Is it the Flu - or Just a Bad Cold?)

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

Como é possível saber se está com gripe ou apenas com um resfriado? Segue-se informação sobre as diferenças entre um e outro - e como proceder para se proteger das duas doenças.

GRIPE - Tanto as gripes (influenza em Inglês ou apenas flu) como os resfriados são transmitidos de maneira semelhante, quem está doente tosse e espirra gotículas para o ar - que são depois inaladas por outras pessoas. Mas uma gripe é mais grave do que um resfriado. Nalgumas pessoas, principalmente em quem tenha mais de 65 anos, pode causar complicações graves como pneumonia e mesmo a morte em quem sofre do coração.

SINTOMAS - Febre e arrepios, dores musculares, sensação de secura na boca e na garganta, dor de cabeça, tosse, letargia e um cansaço tão grande que até se torna difícil levantarmo-nos da cama; algumas pessoas chegam mesmo a vomitar. A recuperação demora normalmente de sete a dez dias.

PREVENÇÃO - Embora a gripe cause complicações graves na maioria das pessoas, em certas pessoas o risco é elevado, necessitando de vacinas anuais. Os grupos de risco incluem; pessoas com mais de 65 anos, quem sofra de doenças pulmonares crónicas (incluindo asma), quem tenha doenças renais ou cardíacas, diabéticos, e quem tome drogas que debilitem o sistema imunitário. Se pertencer a qualquer dos grupos de risco atrás mencionadas - mesmo que se sintam cheios de saúde - peça o mais rapidamente possível ao médico para que lhe administre a vacina. Assim terá tempo para fortalecer o seu sistema imunitário antes que a época das gripes comece. Também pode pedir ao médico uma vacina para ajudar a evitar as pneumonias. Caso resida numa casa de repouso (nursing home) pergunta se já consideraram imunização contra a gripe e a pneumonia. Em caso contrário, consulte o seu médico. Recomenda-se também a vacina contra a gripe aos

funcionários de saúde que trabalhem com idosos ou com pessoas que tomem drogas que enfraqueçam a imunidade - para protecção dos pacientes, e não para a dos trabalhadores. A vacina contra a gripe não é adequada para as grávidas, ou para quem seja alérgico a ovos.

Outras maneiras de reduzir o risco de contrair a gripe incluem evitar o contacto com pessoas com a doença, e evitar locais com muita gente onde haja pessoas a tossir e a espirrar para o ar. Lavar as mãos frequentemente também ajuda - o contágio pode também ser feito através de germes da gripe que estejam nas mãos. Mantenha-se tão saudável quanto possível - evite fumar (os fumadores contraem mais frequentemente resfriados e gripes), descanse bastante e coma muitas verduras e fruta.

SE CONTRAIR A GRIPE - Fique na cama, pelo menos até que a sua temperatura seja normal durante 48 horas, assim estará a ajudar o corpo a livrar-se do vírus. Beba muitos líquidos. Poderá aliviar as dores e a febre com aspirina e paracetamol se for adulto, mas só paracetamol no caso de crianças, aspirina não é adequada. Consulte o médico se os sintomas piorarem - por exemplo se tiver dificuldades respiratórias, se tossir expectoração amarelada ou esverdeada, se tiver dores de cabeça fortes ou desidratação - ou se estiver num dos grupos de alto risco.

RESFRIADOS - As crianças podem contrair dez resfriados por ano e os adultos dois ou três. Os sintomas mais fortes duram apenas um ou dois dias e podem incluir febre baixa, dores de cabeça, espirros e nariz a pingar. A prevenção e o tratamento são semelhantes aos da gripe - excepto que não há vacina contra os resfriados e a maioria das pessoas não precisa de ficar de cama. Na mesma como no caso da gripe, é uma boa ideia mantermo-nos afastados de outras pessoas, para que não se transmita o vírus.