DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

Como o Meio Ambiente pode afetar a Asma?

Como o meio ambiente pode afetar a asma?

A asma não pode ser curada, mas medidas podem ser tomadas para manter seus sintomas sob controle. Uma forma de tratamento da asma é por meio do controle ambiental de seus deflagradores.

Deflagradores da asma são os agentes causadores dos seus sintomas. Quando a pessoa sofre de asma, as vias respiratórias, ou aéreas, ficam inflamadas e se entopem de muco. Os deflagradores agravam esse problema. Existem, no meio ambiente, muitos deflagradores capazes de fazer a asma piorar.

Quais deflagradores podem estar presentes no meio ambiente interno?

Deflagradores comuns no meio ambiente doméstico podem incluir os seguintes:

- Bolor e mofo;
- Pragas, tais como baratas ou camundongos;
- Alérgenos animais, ou *dander* (descamações da pele seca de animais de estimação);
- Saliva ou urina de animais;
- Penas de aves;
- Perfumes e *sprays* para os cabelos;
- Líquidos de limpeza;
- Ácaros (organismos microscópicos que vivem em partículas de poeira);
- Fumaça de tabaco e/ou lenha;
- Tapetes / carpetes.

Fonte da imgagem: www.e-healthy-homes.com

Quais deflagradores podem estar presentes no meio ambiente externo?

Outros deflagradores, existentes no meio ambiente externo, podem incluir os seguintes:

- Pólen / flores;
- Grama e/ou feno;
- Fumaça de automóveis e de outras fontes;
- Vapores químicos;
- Extremos de temperatura externa;
- Sujeira / poeira.

Como posso controlar os deflagradores internos?

Existem vários controles ambientais para os irritantes internos:

- ✓ Trocar regularmente os filtros de ar dos sistemas de aquecimento e refrigeração da casa;
- ✓ Usar produtos de limpeza somente em áreas bem ventiladas; inclusive, se for o caso, abrindo as janelas dos

banheiros e das cozinhas ao fazer a limpeza;

- ✓ Passar o aspirador de pó e limpar a poeira semanalmente para manter a casa livre de pó e poeira, além de combater os ácaros, especialmente nos quartos de dormir e de brincar;
- ✓ Lavar a roupa de cama, semanalmente, com água quente e usar colchões e fronhas resistentes à poeira para controlar os ácaros;
- ✓ Jogar fora carpetes que acumulam ácaros e mofo;
- ✓ Não deixar que animais de estimação entrem nos quartos de dormir;
- ✓ Não permitir que ninguém fume em casa ou no carro;
- ✓ Evitar o uso de fogões a lenha e lareiras convencionais (a lenha);
- ✓ Evitar o uso de perfumes e desodorizantes do ar com forte aroma de perfume;
- ✓ Não entrar em porões onde houver mofo ou bolor;
- ✓ Consertar vazamentos no encanamento de água que podem estar gerando mofo.

Como posso controlar os deflagradores externos?

Deflagradores externos também podem agravar os sintomas da asma. Nos meses de primavera e verão, permaneça dentro de casa se a grama estiver sendo cortada. No caso de adolescentes e/ou adultos com asma, se grama e feno estiverem entre seus deflagradores, é melhor que eles próprios não cortem a grama.

Para certas pessoas, a qualidade do ar nos meses de verão também pode ser um deflagrador. Ouça as previsões do tempo e fique dentro de casa, com o ar condicionado ligado, quando a qualidade do ar não for boa.

Durante os meses de outono, as folhas mortas podem ser um problema em potencial para os asmáticos. Se forem um deflagrador, deve-se evitar brincar com as folhas ou recolhê-las com um ancinho.

Durante os meses de inverno, o ar frio pode ser um deflagrador. As vias respiratórias devem ser protegidas, com o nariz e a boca cobertos com um cachecol. Também tome cuidado ao escolher cachecóis de tecido que não solte fibras nem deflagre a asma.

Fonte:

Nemour's Foundation através do site http://kidshealth.org

U. S. Environmental Protection Agency. *Clear yourself of asthma.* através do site http://www.epa.gov

06/2007