

Click to prove
you're human



Alergia a ventilador

Ar-condicionado e ventiladores: aliados ou vilões das alergias respiratórias? - Imagem: iStockCom
a chegada do verão e o aumento das temperaturas, muitas pessoas recorrem ao ar-condicionado e aos ventiladores para aliviar o calor. O clima quente e seco típico da estação pode deixar as vias respiratórias mais secas e propensas a irritações, o que pode ser um problema para quem tem alergias respiratórias. Por isso, é comum surgirem dúvidas sobre se esses aparelhos são realmente bons para a saúde ou se podem piorar os sintomas alérgicos.O Dr. Fabrizio Ricci Romano, otorrinolaringologista e consultor da Glenmark, explica que tanto o ar-condicionado quanto os ventiladores podem ser aliados ou vilões, dependendo de como são usados. Para esclarecer essas questões, ele comenta alguns mitos sobre o uso desses aparelhos.Receba as manchetes do Farol de Notícias em primeira mão pelo WhatsApp (clique aqui)Ar-condicionado é prejudicial para quem sofre de alergias respiratórias“Isso não é inteiramente verdade. O problema não é o ar-condicionado em si, mas a falta de manutenção adequada do aparelho”, explica o Dr. Fabrizio. Segundo ele, filtros sujos e acúmulo de poeira podem espalhar alérgenos, como ácaros e mofo, agravando crises alérgicas e de asma.Basta ligar o ventilador para ter alívio do calor sem consequênciasO ventilador pode levantar partículas de poeira e outros alérgenos presentes no ambiente, aumentando o risco de reações alérgicas. “O ventilador redistribui o ar, mas se o ambiente não estiver limpo, ele também espalha poeira e pelos de animais, o que pode desencadear crises em pessoas alérgicas”, alerta o especialista.Uso ocasional do ar-condicionado é sempre seguro e dispensa cuidadosNa realidade, mesmo em um uso intermitente, a manutenção do aparelho é essencial. “Mesmo que o ar-condicionado seja usado esporadicamente, os filtros sujos e a falta de limpeza adequada podem prejudicar a qualidade do ar e impactar a saúde respiratória”, reforça o Dr. Fabrizio.Por fim, é comum associar o ar-condicionado a quadros de gripe, mas isso é um mito. O ar-condicionado em si não causa gripe, mas pode ressecar o ar, o que deixa as mucosas nasais mais vulneráveis a infecções e crises de rinite. “O uso prolongado do ar-condicionado pode reduzir a umidade do ambiente, causando desconforto respiratório em quem já tem predisposição a alergias”, destaca o Dr. Fabrizio.Os principais fatos de Serra Talhada e região no Farol de Notícias pelo Instagram (clique aqui)Para que ar-condicionado e ventiladores sejam aliados e não vilões, é importante seguir algumas práticas:Limpeza periódica: realizar a higienização dos filtros e superfícies internas do ar-condicionado regularmente.Ambientes limpos: manter o ambiente limpo para que o ventilador não levante poeira e alérgenos.Ventiladores com filtros: optar por modelos de ventiladores com filtros para melhorar a qualidade do ar.Usados corretamente, esses aparelhos podem proporcionar conforto térmico sem prejudicar a saúde respiratória.
3 de novembro de 2022 Alguns pacientes chegam por aqui, principalmente nesta época de mais calor, dizendo: ‘tenho alergia a ventilador. Basta ligar que eu espirro. Qual o remédio?’. Mas, na verdade, a alergia não é ao ‘ventilador’ em si ou ao vento que ele promove. “Na verdade, os fatores que desencadeiam espirros e outros sintomas alérgicos com o uso de ar-condicionados e ventiladores são basicamente os relacionados ao meio ambiente”, explica nossos especialistas. É que eles ajudam a acumular e espalhar poeira, mofo, ácaros..e isso que causa alergia, segundo nossos especialistas. Já que é praticamente impossível sobreviver ao B-R-O-BRO sem esses eletrodomésticos, se você é alérgico, fique atentíssimo à limpeza dos mesmos. Foque na limpeza periódica das palhetas e substituição de filtro do ar com constância. E mais uma dica: mesmo se o ventilador estiver limpo, se o ambiente tiver poeira, essa será levantada pelo vento, causando as crises. Limpeza também em todo o ambiente com a maior frequência possível, combinado? Ventiladores são aliados refrescantes para muitos, mas para alguns, podem desencadear alergias indesejadas e incômodas. A alergia de ventilador, embora menos conhecida, pode ser uma fonte significativa de desconforto respiratório para muitas pessoas, especialmente aquelas que já sofrem com condições alérgicas. Entender as causas, reações alérgicas e sintomas é crucial para mitigar os efeitos adversos e promover um ambiente respiratório saudável. Alergia de Ventilador: Desvendando Causas e Sintomas Entendendo a Sensibilidade Respiratória ao ventilador A alergia de ventilador é uma resposta do sistema imunológico a partículas transportadas pelo ar, geralmente desencadeada pelo uso prolongado de ventiladores. Embora não seja tão comum quanto outras alergias respiratórias, como a alergia a ácaros, seu impacto pode ser significativo para aqueles que a experimentam. Definição A alergia a ventilador é uma condição na qual uma pessoa desenvolve uma reação alérgica ao uso de ventiladores, geralmente manifestando sintomas respiratórios como espirros, congestão nasal e até mesmo dificuldades respiratórias. Diferença entre Alergia a Ventilador e Alergia a Ar Condicionado Embora possam parecer semelhantes, a alergia a ventilador e a alergia a ar condicionado apresentam diferenças sutis em suas causas e sintomas. Enquanto a alergia a ventilador está mais associada à dispersão de partículas de poeira e ácaros pelo movimento do ar, a alergia a ar condicionado pode estar relacionada à proliferação de fungos e bactérias nos sistemas de ventilação. Impacto na Qualidade do Ar A presença de uma alergia a ventilador pode afetar significativamente a qualidade do ar em ambientes internos, especialmente durante os meses mais quentes, quando os ventiladores são mais utilizados para alívio do calor. A poeira e os ácaros que se acumulam nos ventiladores podem ser dispersos no ar, desencadeando reações alérgicas em pessoas sensíveis. Sintomas e Reações Alérgicas Os sintomas comuns da alergia a ventilador incluem espirros frequentes, coriza, coceira nos olhos e garganta, tosse e até mesmo dificuldades respiratórias em casos mais graves. Essas reações são uma resposta do sistema imunológico à presença de alérgenos no ar, desencadeados pelo uso do ventilador. Estratégias de Prevenção e Tratamento Para evitar ou mitigar os efeitos da alergia a ventilador, é essencial adotar medidas preventivas, como a limpeza regular do aparelho para remover poeira e ácaros acumulados. Além disso, o uso de filtros de ar e purificadores pode ajudar a reduzir a concentração de alérgenos no ambiente. Em casos mais graves, o tratamento médico, incluindo o uso de medicamentos antialérgicos, pode ser necessário para controlar os sintomas. Ventiladores Específicos para Pessoas com Alergias Para aqueles que sofrem de alergia a ventilador, existem opções específicas no mercado, projetadas para minimizar a dispersão de alérgenos no ar. Esses ventiladores geralmente possuem filtros de alta eficiência que capturam partículas finas, proporcionando um ambiente mais seguro para pessoas sensíveis. A importância da Saúde Respiratória Manter a saúde respiratória é fundamental para o bem-estar geral, especialmente para aqueles que sofrem de alergias respiratórias como a alergia a ventilador. Além de evitar a exposição a alérgenos conhecidos, é importante manter uma boa ventilação e higiene ambiental para reduzir o risco de reações alérgicas. Descobrimo as Origens da Sensibilidade ao Ventilador Explorando os Fatores por Trás da Alergia a Ventilador As causas da alergia a ventilador são variadas e podem incluir uma série de agentes alérgnicos presentes no ambiente doméstico. Entender esses fatores é fundamental para gerenciar e prevenir as reações alérgicas associadas ao uso desses aparelhos. Agentes Alérgnicos Os ventiladores, embora proporcionem alívio do calor, podem também dispersar partículas alérgnicas no ar, desencadeando respostas do sistema imunológico em pessoas sensíveis. Alguns dos agentes alérgnicos em pessoas sensíveis. Alguns dos agentes alérgnicos mais comuns incluem: Poeira A acumulação de poeira nos ventiladores pode ser uma fonte significativa de alérgenos, especialmente se não forem limpos regularmente. Partículas de poeira contêm uma variedade de substâncias, incluindo ácaros, pólen e produtos químicos, que podem desencadear reações alérgicas. Ácaros Os ácaros são pequenos aracnídeos que se alimentam de partículas de pele humana e animal. Eles prosperam em ambientes úmidos e empoeirados, como aqueles encontrados em ventiladores pouco higienizados, e suas fezes podem ser altamente alérgicas. Fungos A umidade presente em ventiladores pode criar um ambiente propício para o crescimento de fungos, como mofo e bolor. A inalação de esporos de fungos pode desencadear reações alérgicas em pessoas sensíveis, resultando em sintomas respiratórios. Pelos de Animais Os ventiladores também podem dispersar pelos de animais, mesmo que o animal não esteja presente no ambiente imediato. Esses pelos contêm proteínas alérgnicas que podem desencadear reações alérgicas em pessoas sensíveis. Pólen O ventilador pode transportar pólen de plantas para dentro de casa, especialmente durante a primavera e o verão. A inalação de pólen pode desencadear sintomas alérgicos em pessoas com sensibilidade a essas substâncias. Químicos Alguns ventiladores podem liberar produtos químicos voláteis, como formaldeído e compostos orgânicos voláteis (COVs), que podem irritar as vias respiratórias e desencadear reações alérgicas em algumas pessoas. Ao compreender as diversas causas da alergia a ventilador, é possível adotar medidas preventivas para minimizar a exposição a esses agentes alérgnicos e reduzir o risco de reações alérgicas. Reconhecendo os Sinais da Alergia de Ventilador Entenda os Indicadores de Sensibilidade ao Ventilador Os sintomas da alergia de ventilador podem se manifestar de várias maneiras, afetando não apenas o sistema respiratório, mas também os olhos e a pele. É importante reconhecer esses sinais para buscar tratamento adequado e evitar desconforto prolongado. Sintomas Respiratórios Os sintomas respiratórios são os mais comuns em pessoas com alergia a ventilador e podem incluir: Tosse A tosse é uma resposta do corpo à irritação das vias respiratórias causada pela exposição a alérgenos transportados pelo ar, como poeira e ácaros presentes no ventilador. Espirros Os espirros frequentes são uma maneira do corpo tentar expulsar partículas estranhas do sistema respiratório, sendo uma resposta comum à presença de alérgenos no ar. Falta de Ar Em casos mais graves, a exposição a alérgenos presentes no ventilador pode levar a dificuldades respiratórias, resultando em sensação de falta de ar e respiração ofegante. Chiado no Peito O chiado no peito, também conhecido como sibilância, pode ocorrer quando as vias respiratórias estão inflamadas e estreitadas devido à exposição a alérgenos, como os presentes no ar do ventilador. Congestão Nasal A congestão nasal é um sintoma comum de alergia, caracterizado pelo entupimento das vias nasais devido à inflamação e acúmulo de secreções. Sintomas Oculares Além dos sintomas respiratórios, a alergia a ventilador também pode afetar os olhos, manifestando-se como: Coceira A coceira nos olhos é uma reação comum à exposição a alérgenos, resultando em irritação e desconforto ocular. Vermelhidão A vermelhidão dos olhos pode ocorrer devido à dilatação dos vasos sanguíneos na superfície ocular em resposta à presença de alérgenos. Lacrimaçãojamento O lacrimejamento excessivo pode ser uma tentativa do corpo de remover alérgenos dos olhos, resultando em uma produção aumentada de lágrimas. Sintomas Cutâneos Além dos sintomas respiratórios e oculares, a alergia a ventilador também pode afetar a pele, apresentando: Coceira A coceira cutânea é um sintoma comum de alergia, podendo ocorrer em áreas expostas à pele ou em todo o corpo. Urticária A urticária é uma erupção cutânea caracteráda por manchas vermelhas e elevadas que podem ser pruriginosas e dolorosas. Erupções Cutâneas As erupções cutâneas podem variar em gravidade e aparência, podendo apresentar-se como manchas vermelhas, bolhas ou placas na pele. Reconhecer e compreender os sintomas da alergia de ventilador é essencial para o diagnóstico precoce e o manejo eficaz dessa condição. Mantendo-se Livre de Alergia de Ventilador Estratégias para Prevenir Reações Indesejadas A prevenção da alergia de ventilador é crucial para garantir o bem-estar respiratório e o conforto diário. Aqui estão algumas medidas simples que podem ajudar a reduzir o risco de reações alérgicas ao utilizar esse aparelho. Limpeza e Desinfecção do Ventilador Manter o ventilador limpo e desinfetado é fundamental para evitar a acumulação de poeira, ácaros, fungos e outros alérgenos. Recomendase limpar regularmente as pás do ventilador e a grade de proteção com um pano úmido e desinfetante suave. Uso de Filtros de Ar HEPA Os filtros de ar HEPA (High Efficiency Particulate Air) são altamente eficazes na remoção de partículas alérgnicas do ar, incluindo poeira, ácaros e pólen. Optar por um ventilador equipado com um filtro HEPA pode ajudar a reduzir a exposição a alérgenos no ambiente doméstico. Controle da Umidade do Ambiente Manter a umidade do ambiente dentro de níveis ideais pode ajudar a prevenir o crescimento de fungos e ácaros, que são comuns em ambientes úmidos. Utilizar um desumidificador ou um umidificador, conforme necessário, pode ajudar a controlar a umidade do ar. Lavagem Frequente das Mãos Lavar as mãos regularmente é uma prática simples, mas eficaz, para prevenir a transferência de alérgenos para o rosto e as vias respiratórias. Lavar as mãos antes de tocar no ventilador ou no rosto pode ajudar a reduzir o risco de irritação e reações alérgicas. Evitar Contato com Animais de Estimação Animais de estimação, como cães e gatos, podem transportar pelos e outras substâncias alérgnicas que podem ser dispersas pelo ventilador. Evitar o contato próximo com animais de estimação ou limitar sua presença em áreas onde o ventilador é utilizado pode ajudar a reduzir o risco de reações alérgicas. Adotar essas medidas preventivas pode ajudar a garantir um ambiente mais saudável e livre de alérgenos, promovendo o conforto e o bem-estar das pessoas sensíveis à alergia de ventilador. Gerenciando a Alergia de Ventilador: Estratégias de Tratamento Opções para Alívio Dos Sintomas O tratamento da alergia de ventilador visa principalmente aliviar os sintomas e reduzir a sensibilidade a alérgenos presentes no ar. Aqui estão algumas abordagens comuns: Medicação Anti-histamínicos: São frequentemente prescritos para controlar os sintomas alérgicos, como coceira, espirros e corrimento nasal. Eles funcionam bloqueando a ação da histamina, uma substância liberada pelo sistema imunológico em resposta aos alérgenos. Corticosteroides: Podem ser administrados por via nasal ou oral para reduzir a inflamação das vias respiratórias e aliviar sintomas como congestão nasal e tosse. Descongestionantes: São utilizados para aliviar a congestão nasal, reduzindo o inchaço dos tecidos nasais e facilitando a respiração. Imunoterapia A imunoterapia, também conhecida como “vacina contra alergia”, é um tratamento que envolve a administração controlada de doses crescentes de alérgenos ao longo do tempo. Isso ajuda o sistema imunológico a se acostumar com os alérgenos, reduzindo a gravidade das reações alérgicas. Mudanças no Estilo de Vida Além do tratamento medicamentoso, algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a controlar os sintomas da alergia de ventilador: Evitar a exposição a alérgenos conhecidos, como poeira, ácaros, pólen e pelos de animais. Utilizar filtros de ar de alta eficiência (HEPA) nos ventiladores e sistemas de ar condicionado para reduzir a quantidade de alérgenos presentes no ar. Manter o ambiente doméstico limpo e livre de poeira, ácaros e mofo, realizando a limpeza regularmente. Utilizar capas antialérgicas em travesseiros e colchões para reduzir a exposição a ácaros. Considerar o uso de purificadores de ar ou desumidificadores para melhorar a qualidade do ar em ambientes fechados. Adotar essas medidas pode ajudar a minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com a alergia de ventilador. Descubra Como Combater a Alergia de Ventilador de uma Vez por Todas! Evitar o contato próximo com animais de estimação ou limitar sua presença em áreas onde o ventilador é utilizado pode ajudar a reduzir o risco de reações alérgicas. Adotar essas medidas preventivas pode ajudar a garantir um ambiente mais saudável e livre de alérgenos, promovendo o conforto e o bem-estar das pessoas sensíveis à alergia de ventilador. Gerenciando a Alergia de Ventilador: Estratégias de Tratamento Opções para Alívio Dos Sintomas O tratamento da alergia de ventilador visa principalmente aliviar os sintomas e reduzir a sensibilidade a alérgenos presentes no ar. Aqui estão algumas abordagens comuns: Medicação Anti-histamínicos: São frequentemente prescritos para controlar os sintomas alérgicos, como coceira, espirros e corrimento nasal. Eles funcionam bloqueando a ação da histamina, uma substância liberada pelo sistema imunológico em resposta aos alérgenos. Corticosteroides: Podem ser administrados por via nasal ou oral para reduzir a inflamação das vias respiratórias e aliviar sintomas como congestão nasal e tosse. Descongestionantes: São utilizados para aliviar a congestão nasal, reduzindo o inchaço do tecido da respiração. Imunoterapia A imunoterapia, também conhecida como “vacina contra alergia”, é um tratamento que envolve a administração controlada de doses crescentes de alérgenos ao longo do tempo. Isso ajuda o sistema imunológico a se acostumar com os alérgenos, reduzindo a gravidade das reações alérgicas. Mudanças no Estilo de Vida Além do tratamento medicamentoso, algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a controlar os sintomas da alergia de ventilador: Evitar a exposição a alérgenos conhecidos, como poeira, ácaros, pólen e pelos de animais. Utilizar filtros de ar de alta eficiência (HEPA) nos ventiladores e sistemas de ar condicionado para reduzir a quantidade de alérgenos presentes no ar. Manter o ambiente doméstico limpo e livre de poeira, ácaros e mofo, realizando a limpeza regularmente. Utilizar capas antialérgicas em travesseiros e colchões para reduzir a exposição a ácaros. Considerar o uso de purificadores de ar ou desumidificadores para melhorar a qualidade do ar em ambientes fechados. Adotar essas medidas pode ajudar a minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com a alergia de ventilador. Descubra Como Combater a Alergia de Ventilador de uma Vez por Todas! Conclusão: Um Respiro de Alívio para os Alergistas Depois de explorarmos as causas, sintomas e formas de tratamento da alergia de ventilador, fica evidente que é possível encontrar soluções eficazes para lidar com esse problema tão comum e incômodo. Ao compreender as diferentes causas que podem desencadear reações alérgicas, desde a presença de poeira e ácaros até a utilização de produtos de limpeza, podemos adotar medidas preventivas, como a limpeza regular do ventilador e a utilização de filtros de ar HEPA. Além disso, ao reconhecermos os sintomas típicos da alergia de ventilador, como tosse, espirros e coceira, podemos agir rapidamente buscando o tratamento adequado, seja por meio de medicação, imunoterapia ou mudanças no estilo de vida. E, por fim, ao aprendermos a escolher o melhor ventilador para alérgicos, considerando características como a presença de filtros HEPA, baixo nível de ruído e funções de purificação do ar, podemos garantir um ambiente mais saudável e confortável para nós mesmos e nossos entes queridos. Portanto, com o conhecimento certo e as medidas corretas, podemos enfrentar a alergia de ventilador de frente e desfrutar de um ar mais puro e uma vida mais saudável. Artigos Tendências +Populares Perguntado por: Salomé Gabriela Andrade | Última atualização: 13. März 2022 Pontuação: 4.7/5 (28 avaliações) Pessoas alérgicas, com rinite, asma, bronquite e com tendência para ter dermatite atópica (doença de pele crônica e inflamatória), estão mais sujeitas aos danos causados pelo uso do ventilador. Mas não apenas elas. Quem tem idade avançada, doenças cardíacas ou exames alterados precisa ter cuidado com choques térmicos. Quais os males que o ventilador pode causar? Segundo Fausto Nakandakari, otorrinolaringologista do Hospital. Sirio-Libanês dormir com o ventilador ligado pode causar inflamações e ressecamento das vias aéreas por causa da poeira e da sujeira que estão no ambiente e são dissipadas pelo vento.Porque o ventilador da dor no corpo? Isso ocorre porque o ventilador torna o ar muito seco e, consequentemente, resseca as vias respiratórias, como a boca e a traqueia. Essa sensação ruim pode não só atrapalhar o sono, como provocar irritação na garganta e tosse. Porque o vento do ventilador da dor nas pernas? Isso ocorre devido ao fluxo frio de ar, que atinge o nosso corpo e músculos. Se você já tem músculos doloridos, o ar frio pode causar a contração desses músculos, o que resulta em mais dor. Porque ventilador piora gripe? Se aquela pessoa já não está com imunidade muito boa, aquele organismo vai ter que gerar energia para esquentar aquele corpo do ventilador, gerando um estresse térmico e desencadeando gripes e resfriados”, detalha o médico. O que destrói seu pulmão e a via respiratória à noite? A polêmica do ventilador 17 questões relacionadas encontradas Segundo a otorrinolaringologista Isabela Oliveira, em parte sim: “O uso de ventiladores pode ser prejudicial quando for direcionado diretamente para a pessoa com inflamação na garganta. Já se estiver direcionado para cima ou para a parede, o ventilador pode ser usado”. Confira as principais dicas para melhorar de uma gripe mais rápido.Ficar de repouso. ... Beber muitos líquidos. ... Usar remédios apenas com orientação. ... Fazer gargarejos com água e sal. ... Aumentar a umidade. ... Usar bolsa de água quente. ... Lavagem nasal com soro. Vale lembrar que o ar quente é mais leve que o ar frio, e por isso se concentra na parte superior do ambiente. Por isso, posicione o ventilador de modo que o vento chegue nas partes mais altas do cômodo. Para completar, vire o ventilador para o lado da janela – não precisa ser de frente, apenas voltado para ela. Dicas infalveis para dormir melhor no calor1 - Cuide da temperatura do ambiente. Comece preparando o local onde você vai dormir. ... 2 - Escolha roupas leves. Existem muitas pessoas que são adeptas a dormirem sem roupa. ... 3 - Escolha alimentos leves e saudáveis. ... 4 - Beba água fria. ... 5 - Tome banho antes de dormir. 1- Posicione o ventilador de frente para a janela. ... 2 - Use um bloco de gelo. ... 3 - Espalhar água ou toalhas molhadas. ... 4 - Use a função de exaustor do ventilador de teto. Os sintomas mais comuns de alergia respiratória devido ao ar condicionado ou ventilador são dificuldade para respirar, sensação de garganta arranhada, tosse constante e nariz ressecado. Não há um consenso sobre o que é melhor: ar condicionado ou ventilador. Enquanto o primeiro provoca um ressecamento maior, o segundo gera uma corrente de ar, que pode fazer partículas alérgicas circularem pelo ambiente. Um exemplo: se um ventilador tem uma potência elétrica de 100 watts, e se ele está em média ligado 8 horas por dia, 30 dias por mês, e se o custo do kilowatt/hora na sua região é, por hipótese, de \$R 0,36, então o custo mensal da energia gasta por esse ventilador é nos dados por: 100 x 8 x 30 x 0,36 / 1.000, ou seja, \$... É claro que, em uma comparação direta, o ar-condicionado reduz a temperatura de um ambiente interno em muito mais graus do que o ventilador. Porém, o custo do ventilador é muito mais baixo e ele não traz consigo os problemas de secura do ar e complicações de manutenção e instalação. Saiba como refrescar o quarto e ter uma boa noite de sonoTire os eletrônicos da tomada. ... Dê preferência para cores claras. ... Use tecidos leves. ... Feche as cortinas durante o dia. ... Coloque plantas no seu quarto. ... Deixe a roupa de cama no freezer. ... Cuidado com a iluminação. ... Aumente a umidade do quarto. 1- Como dormir no calor com ajuda do ventilador Se você possui um ventilador de teto e outro portátil, ligue o primeiro na função exaustor e posicione o segundo virado para a janela. Dessa maneira, o ambiente fica muito mais confortável e você consegue dormir melhor no calor. Encostar a sua língua atrás dos seus dentes da frente, e ao mesmo tempo expirar todo o ar dos seus pulmões.Em seguida, fechar a boca e inspirar o ar apenas pelo nariz, durante 4 segundos.Feito isso, segure a respiração, trancando-a com o ar em seus pulmões, por 7 segundos. Enfim, como dormir no calor?1- Consuma alimentos leves. ... 2- Hidrate-se corretamente. ... 3- Evite atividades físicas à noite. ... 4- Use pijamas frescos. ... 5- Escolha roupas de cama adequadas. ... 6- Congele a roupa de cama. ... 7- Deixe o quarto escuro. ... 8- Use o ventilador corretamente. Coloque uma bacia com água no quarto Essa é outra dica simples que torna menos seco o ar dentro do quarto. Encher uma bacia de água e deixar no ambiente (quanto mais perto da cabeceira da cama, melhor) ajuda a umidificar o ar e facilita a respiração durante o sono. Lembre-se de trocar a água diariamente. Você pode colocar um recipiente com cubos de gelo ou uma garrafa de água congelada diante do aparelho. Ao ligar, perceberá que o aparelho soprará o ar mais fresco que fica em torno do recipiente congelado. Assim, o ventilador difundirá um vento mais agradável. Dormir com o ventilador ligado pode fazer evaporar o suor e a umidade do corpo, causando desidratação e ressecamento da boca e das vias respiratórias. Aliás, se você mora em uma região seca, o cuidado deve ser redobrado, pois os sintomas podem ser ainda mais acentuados. Como deixar o quarto arejado: 7 dicas para transformar o ambienteMonte o ambiente limpo. ... Tenha plantas. ... Invista em iluminação natural. ... Utilize ventiladores e purificadores de ar. ... Deixe portas e janelas abertas. ... Opte por janelas maiores. ... Prefira a ventilação natural. - Beber pouca água é importante ingerir bastante água ou outros líquidos para evitar a desidratação e ajudar a diluir o muco. - Fumar: fumantes são mais vulneráveis ao vírus da gripe devido ao comprometimento do sistema imunológico causado pelo cigarro. - Falta de sono: dormir bem fortalece o sistema imunológico. A gripe pode ser transmitida através da tosse ou espirro de uma pessoa doente: As gotículas de líquido com o vírus são espalhadas pelo ar; Você também pode espalhar o vírus ao proteger a boca, ao tossir ou espirrar, em seguida seguir algum objeto. Chá para gripe: benefícios e receitasChá de mel e limão. Benefícios: excelente descongestionante nasal e ajuda a combater a inflamação da garganta. ... Chá de gengibre, limão e própolis. ... Chá de laranja com gengibre. ... Chá de eucalipto. ... Chá de alho. ... Chá de abacaxi. ... Chá de equinácea. ... Chá de sabelouro. Com o aumento das temperaturas, muitas pessoas recorrem ao ar-condicionado e aos ventiladores para aliviar o calor. O clima quente e seco pode deixar as vias respiratórias mais secas e propensas a irritações, o que pode ser um problema para quem tem alergias respiratórias. Por isso, é comum surgirem dúvidas sobre se esses aparelhos são realmente bons para a saúde ou se podem piorar os sintomas alérgicos. O Dr. Fabrizio Ricci Romano, otorrinolaringologista e consultor da Glenmark, explica que tanto o ar-condicionado quanto os ventiladores podem ser aliados ou vilões, dependendo de como são usados. Para esclarecer essas questões, ele comenta alguns mitos sobre o uso desses aparelhos. Ar-condicionado é prejudicial para quem sofre de alergias respiratórias “Isso não é inteiramente verdade. O problema não é o ar-condicionado em si, mas a falta de manutenção adequada do aparelho”, explica o Dr. Fabrizio. Segundo ele, filtros sujos e acúmulo de poeira podem espalhar alérgenos, como ácaros e mofo, agravando crises alérgicas e de asma. Basta ligar o ventilador para ter alívio do calor sem consequências O ventilador pode levantar partículas de poeira e outros alérgenos presentes no ambiente, aumentando o risco de reações alérgicas. “O ventilador redistribui o ar, mas se o ambiente não estiver limpo, ele também espalha poeira e pelos de animais, o que pode desencadear crises em pessoas alérgicas”, alerta o especialista. Uso ocasional do ar-condicionado é sempre seguro e dispensa cuidados Na realidade, mesmo em um uso intermitente, a manutenção do aparelho é essencial. “Mesmo que o ar-condicionado seja usado esporadicamente, os filtros sujos e a falta de limpeza adequada podem prejudicar a qualidade do ar e impactar a saúde respiratória”, reforça o Dr. Fabrizio. Por fim, é comum associar o ar-condicionado a quadros de gripe, mas isso é um mito. O ar-condicionado em si não causa gripe, mas pode ressecar o ar, o que deixa as mucosas nasais mais vulneráveis a infecções e crises de rinite. “O uso prolongado do ar-condicionado pode reduzir a umidade do ambiente, causando desconforto respiratório em quem já tem predisposição a alergias”, destaca o Dr. Fabrizio. Para que ar-condicionado e ventiladores sejam aliados e não vilões, é importante seguir algumas práticas: Limpeza periódica: realizar a higienização dos filtros e superfícies internas do ar-condicionado regularmente. Ambientes limpos: manter o ambiente limpo para que o ventilador não levante poeira e alérgenos. Ventiladores com filtros: optar por modelos de ventiladores com filtros para melhorar a qualidade do ar. Usados corretamente, esses aparelhos podem proporcionar conforto térmico sem prejudicar a saúde respiratória.