

O que podemos fazer para proteger nossos filhos

Será que estamos mesmo diante de uma catástrofe que justifica todos os cuidados adotados pelos governos e alardeados pelos meios de comunicação? Mesmo agora, que sabemos que esta gripe não é muito diferente de todas aquelas que se repetem anualmente, parece haver interesses políticos e econômicos para não baixar a guarda contra o vírus Influenza A H1N1. Sabemos que mais ou menos 30% da população mundial sempre acaba pegando uma nova onda de gripe e que indivíduos de 2 anos e após os 60 anos estão menos protegidos contra complicações, assim como os portadores de doenças crônicas, diabetes, cardiopatias, câncer, etc.

Portanto vamos falar do que interessa, ou seja, a melhor maneira de cuidar desta e de todas as gripes que certamente virão. Existe diferença entre resfriado e gripe. Resfriado se caracteriza por mal-estar, coriza, tosse, espirro, olhos lacrimejantes e febre baixa. Já a gripe além destes sintomas pode apresentar vômito, diarreia, dor no corpo e febre alta.

Resfriados e gripe não necessitam de cuidados médicos e os remédios geralmente utilizados para tratá-los, simplesmente aliviam sintomas interferindo com os mecanismos naturais de cura, basicamente a febre, a congestão das mucosas e a tosse.

A tosse é um mecanismo de defesa que abre as vias respiratórias e ajuda a eliminação das secreções. Tirar o reflexo da tosse acalma os pais e faz dormir a criança porém aumenta em muito a chance de complicações pulmonares.

Os descongestionantes ou vasoconstritores dão alívio temporário porém dificultam o acesso de nossas defesas às áreas que mais necessitam delas, as mucosas infectadas. Além do efeito rebote que provoca ainda mais inchaço. O mais grave no entanto é darmos anti-térmico para nossos filhos. Resfriados e gripes são as fontes mais comuns das temperaturas elevadas. Elas geram febres que podem chegar a 40°C, mas mesmo nesse nível, não há motivo para alarme. O único risco no caso é a desidratação, que pode ocorrer pela perspiração aumentada, respiração rápida, tosse, coriza, vômito, diarreia. Portanto devemos oferecer muitos líquidos.

Se seu filho esta com gripe, a febre que o acompanha é uma benção, não uma ameaça. É um mecanismo de defesa natural que o nosso corpo emprega para combater a doença. A presença da febre nos diz que o organismo esta reagindo a “pleno vapor”.

Quando uma infecção se desenvolve o organismo responde produzindo glóbulos brancos adicionais, os chamados leucócitos. Estes destroem bactérias e vírus. A atividade dos leucócitos é aumentada, e eles se movimentam com maior rapidez para o local da infecção (leucotaxis), é estimulada pela liberação dos pirogenios que elevam a temperatura do corpo provocando febre. Isto é algo que devemos dar graças e não temer.

Além disso o ferro do qual muitos germes necessitam para se desenvolver, esta sendo retirado do sangue e estocado no fígado. Isso reduz o nível no qual as bactérias se multiplicam. A ação do interferon, uma substancia produzida naturalmente pelo corpo para combater os vírus, também torna-se mais eficiente.

Todo anti-térmico pode produzir a chamada hipoplasia medular que significa a inibição da formação das defesas naturais pela medula, inclusive consta nos efeitos colaterais da bula destes medicamentos

Durante um surto de sarampo em tribos africanas a Organização Mundial de Saúde constatou um aumento da mortalidade das crianças após a introdução dos medicamentos anti-térmicos.

Enfim, acho que além de nos preocuparmos em evitar o contato com o vírus da gripe suína, devemos também estimular as forças que promovem a saúde.