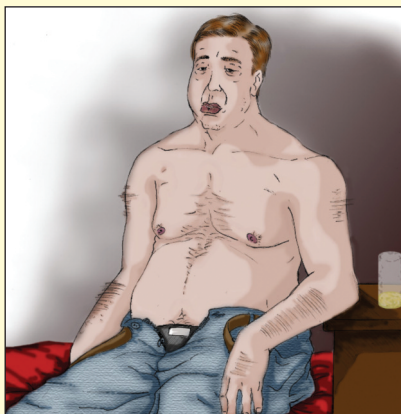


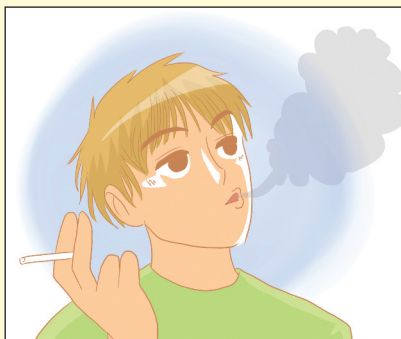
Conselhos aos Doentes:



A “falta de ar” ou dificuldade respiratória é uma sensação de não conseguir respirar ar suficiente.



Cianose (lábios e extremidades dos dedos arroxeados).



Se fuma, deve parar imediatamente de o fazer e evitar locais com fumo.

Falta de ar

O que é a “falta de ar” ou dificuldade respiratória?

A “falta de ar” ou dificuldade respiratória é uma sensação de não conseguir respirar ar suficiente ou uma sensação de aperto torácico que dificulta a respiração. Esta sensação pode agravar-se quando fazemos algum esforço físico (mais ou menos intenso) ou mesmo quando estamos deitados. Pode acompanhar-se de outros sintomas como obstrução nasal, tosse, expetoração, pieira, dor torácica, febre, pernas inchadas ou perturbações do sono e nervosismo. Se estiver a sentir algum destes sintomas deve referir ao seu médico de família.

O que pode estar a causar a dificuldade respiratória?

A dificuldade respiratória pode ser causada por diversas situações incluindo:

- Doenças alérgicas como rinite e sinusite (geralmente acompanhadas de sintomas nasais, como obstrução nasal e “pingo no nariz” ou congestão nasal).
 - Asma (geralmente acompanhada de pieira)
 - Bronquite crónica e enfisema (geralmente acompanhada de tosse e expetoração)
 - Insuficiência cardíaca (geralmente acompanhada de pernas inchadas e agrava com a posição de deitado)
 - Ataques de pânico e ansiedade (por vezes acompanhada de perturbações do sono, preocupações e “nervosismo”).
 - Pneumonia (geralmente acompanhada de tosse e febre)
- Outras causas menos frequentes de dificuldade respiratória são o cancro do pulmão, tromboembolia pulmonar, pneumotórax ou derrame pleural.

Quais são os sinais de gravidade?

Alguns dos sinais de gravidade que justificam uma procura imediata de cuidados médicos são:

- Dificuldade respiratória de instalação súbita e crescente
- Cianose (lábios e extremidades dos dedos arroxeados)
- Adejo nasal (narinas que abrem e fecham com a respiração)
- Tiragem intercostal ou supraclavicular (quando os músculos das costelas, por cima das clavículas e do esterno se afundam com a inspiração).
- Pernas inchadas
- Aumento da frequência respiratória (mais de 20 ciclos por minuto)
- Suores profusos
- Sensação de esgotamento respiratório

Que exames podem ser efetuados?

O médico pode perceber a causa da dificuldade respiratória colocando questões sobre os seus sintomas e fazendo um exame físico que inclui geralmente a auscultação cardíaca e pulmonar e a medição da saturação arterial de oxigénio na ponta do dedo.

Se for considerado necessário, o médico pode mandar fazer um eletrocardiograma, uma radiografia do tórax e análises ao sangue. Outros exames como a tomografia computadorizada dos pulmões ou a cintigrafia pulmonar podem ser necessários.

Qual é o tratamento?

O médico prescreverá o tratamento adequado para tratar a causa e proporcionar o alívio da dificuldade respiratória. O tratamento poderá passar por comprimidos ou aerossóis para dilatar os brônquios, diuréticos para diminuir a sobrecarga de líquidos no coração e nos pulmões, antibióticos para tratar as infeções pulmonares e anti-inflamatórios em comprimidos ou em aerossóis para as vias respiratórias.

A administração de oxigénio pode também ser necessária mas nem sempre é precisa.

O que posso fazer para melhorar a dificuldade respiratória?

Se fuma, deve parar imediatamente de o fazer. Também devem ser evitados os locais com fumo, incluindo lareiras e braseiras.

Logo que se sentir em condições deve fazer exercício físico ao ar livre com intensidade e duração progressiva evitando no entanto fazer o exercício físico em condições meteorológicas adversas como frio ou calor intenso. Alguns tipos de exercício físico, como a natação, marcha ou ciclismo podem ser mais adequados para melhorar a sua capacidade respiratória.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico