



Respire pelo nariz e viva melhor: saiba por que respirar pelo nariz melhora sua qualidade de vida

Muitas pessoas não conhecem a importância de respirar bem pelo nariz, mas isto é fundamental para o funcionamento adequado do nosso organismo.

Nariz entupido. Todos nós já tivemos esta desagradável experiência. Basta lembrar da falta de sabor dos alimentos quando nos resfriamos e o nariz congestiona. Ou talvez da dificuldade de dormir a noite. Muitas vezes o problema da obstrução nasal é temporário e relativamente simples de ser manejado. Inúmeras outras vezes o problema pode ter caráter crônico e gerar um grande impacto negativo no trabalho, nos estudos e nas atividades sociais das pessoas.

Não é por nada que o nariz se situa no centro da face. Do bom funcionamento dele dependem uma série de outras funções como o sentido do olfato, a função pulmonar, a qualidade do sono, o desenvolvimento harmônico dos ossos da face, a linguagem e a fala entre outros. A Academia Brasileira de Rinologia, através da Campanha "**Respire pelo Nariz e Viva Melhor**", tem o compromisso de esclarecer a importância de respirar bem pelo nariz em todas as faixas etárias do bebê ao idoso. Existem diferentes causas que levam a sensação de nariz entupido e inúmeras formas de se investigar, prevenir e tratar. "Levar informações corretas e com credibilidade, é um dos objetivos primordiais desta campanha", explica o otorrinolaringologista Dr. Renato Roithmann, presidente da Academia Brasileira de Rinologia.

Nariz obstruído não é uma doença e sim um sintoma de que pode existir algo errado que precisa ser investigado e tratado. Várias causas podem levar ao sintoma, desde o resfriado

comum e as rinites até os tumores, e é comum que as pessoas se auto-mediquem sem o conhecimento da causa do problema.

Exemplo clássico é a verdadeira legião de pessoas que usa cronicamente gotas nasais descongestionantes que apesar de proporcionar alívio imediato do sintoma, geram dependência e agravam o problema. Mais ainda, existem causas sérias de obstrução crônica nasal que só serão descobertas se corretamente investigadas.

Veja abaixo **as principais** possíveis conseqüências da obstrução nasal crônica :

Diminuição ou perda do olfato

Dificuldade no controle da asma

Ronco e apnéia obstrutiva do sono

Piora no desempenho escolar, no trabalho e nas atividades sociais

Dor e irritação crônica na garganta (Infecções de garganta)

Alteração da voz e da linguagem

Alteração do desenvolvimento da face

Piora na audição

Irritação, ansiedade e depressão, dificuldade no controle da pressão arterial, entre outros.

Fique atento: se você não respira bem pelo nariz consulte um otorrinolaringologista (www.aborlccf.org.br e www.rinologia.org.br)