

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 23 de fevereiro de 2018

E quanto a essa tosse?

Ralph K. Campbell, MD

(OMNS, 23 de fevereiro de 2018) A tosse tem uma ampla gama de significância e gravidade. Começando com a obtenção de atenção, tosse breve associada a pigarrear antes de falar, progredindo até o que um anúncio descreveu como "grandes expectorações", podemos apreciar a necessidade de olhar para as causas. Outra forma de categorizar as tosses é considerar sua origem - uma "cócega" superficial na nasofaringe ou no fundo da árvore brônquica. A reação da tosse é projetada para limpar as vias respiratórias e pode ser iniciada apenas por uma "cócega" na necessidade de retirar grandes quantidades de material das vias respiratórias. É realizado por uma contração súbita e forte do diafragma - a camada plana de músculo que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Isso aumenta a pressão nesse espaço fechado que, como apertar um tubo de pasta de dente, força o ar a sair dos pulmões e libera o material nas vias aéreas. Ele se repetirá em espasmos de tosse, se as secreções forem muito pegajosas ou viscosas. Se alguém se engasga com uma partícula de alimento que está bloqueando as vias aéreas, a mesma ação de aumentar a pressão nos pulmões pode ser realizada pela manobra de Heimlich, na qual um impulso repentino e forte para dentro e para cima é aplicado logo abaixo da caixa torácica.

Gotejamento pós-nasal

Gotejamento pós-nasal é um termo adequado. Infecções, irritantes no ar ou alergia nasal de agentes transportados pelo ar, como pólen ou alérgenos alimentares, podem causar quantidades excessivas de muco. A tosse "forte" resultante é uma tentativa de tirar esse material irritante das vias respiratórias. Se houver inflamação de uma infecção por vírus, o gotejamento e a tosse resultante podem ser quase implacáveis. O tratamento consiste em deixar as vias aéreas o mais abertas possível e evitar que as secreções cheguem ao ponto de gatilho da tosse na garganta. Em bebês e crianças pequenas, isso é feito com uma seringa nasal que retira (o que os médicos e todos os demais chamam) "gosma" do nariz e da nasofaringe. Outra ajuda, principalmente para bebês, é ficar apoiado (ângulo de 45 a 60 graus) em uma cadeirinha durante o sono. Quando apoiado,

Laringite

Descendo, temos tosse se desenvolvendo na laringe. Pessoas roucas reclamam de um "sapo na garganta". A referência à rã pode indicar que o observador desejaria que simplesmente pulasse de lá. A laringe é outra parte incrivelmente bem projetada do corpo humano. As duas cordas vocais são colocadas sobre uma estrutura semelhante a uma caixa. Seu comprimento e

proximidade são controlados por músculos inervados pelo nervo laríngeo. Basta considerar as possibilidades do que pode resultar desse arranjo. As variedades de som, desde um rosnado até um "dó agudo" de sopranos, são infinitas. Com uma inflamação da laringe que chamamos de "crupe", a inspiração produz sons estranhos de canto, e a tosse resultante pode soar como uma casca de foca. A inflamação e o inchaço reduzem a distância entre as cordas vocais e, se levados ao extremo, pode bloquear as vias aéreas, necessitando de uma traqueotomia (criando uma abertura na traqueia para contornar a laringe). Uma reação alérgica grave, chamada edema angioneurótico, também pode produzir essa condição com risco de vida. O tratamento com adrenalina injetável salva vidas, mas junto com isso, é fundamental começar uma busca imediata pela causa. Ao mesmo tempo, é prescrito ao paciente um preparado de adrenalina que deve ser sempre carregado (pelo paciente ou pelos pais) em caso de recorrência ou até que o trabalho de detetive revele um alérgeno que pode ser evitado. A maioria das laringites é causada por uma infecção viral, que é incômoda, mas raramente é séria. Infelizmente, os pediatras devem sempre ter em mente que, junto com a influenza viral, os pequenos podem pegar uma infecção de H. Influenza b (Hib, uma bactéria gram negativa) que pode ter consequências graves. Essas crianças adoecem antes que os graves sinais respiratórios sejam notados: Na inspiração, há um som de canto acentuado. À medida que a obstrução das vias aéreas aumenta, pode-se notar um afundamento do tórax e a óbvia dificuldade de respirar. O tratamento de emergência é necessário, **imediatamente** .

H. Infecções por influenza b (bacterianas) parecem vir em ondas; portanto, durante esses períodos, os médicos precisam estar atentos a uma situação de emergência igualmente grave - a epiglote. A epiglote é o retalho de tecido no topo da laringe que pode atuar como uma válvula de retalho --- aberto ao respirar; fechado ao engolir, para evitar que os alimentos desçam pelo cano errado, por assim dizer. O esôfago, para onde deve ir o alimento, fica logo atrás da laringe. A epiglote inflamada e infectada pode inchar a ponto de obstruir completamente as vias aéreas, sendo necessária a medida de emergência de uma traqueotomia. A infecção por Hib, por ser bacteriana, geralmente responde ao tratamento com antibióticos, mas não há tempo para esperar. Um corticoesteróide, como a prednisona, é administrado na esperança de aliviar o inchaço o suficiente para evitar o procedimento cirúrgico. Sem alívio imediato e dramático, uma traqueotomia é indicada. Os ruídos respiratórios no início são ruídos de crupe sem complicações; mas os sinais de pior doença, incluindo febre rapidamente crescente, mudam rapidamente.

Traquéia

A traqueia (tubo de vento) fica entre a laringe e a árvore brônquica. Ele compartilha qualquer inflamação que seus vizinhos possam ter. A tosse pode ser descrita como uma tosse seca e seca. As secreções dele geralmente não são tão abundantes e geralmente não diminuem muito o fluxo de ar. No entanto, a "gosma" é mais difícil de remover, pois este tubo relativamente curto é devido à sua superfície pequena e reta, de modo que não fornece tanta área para o ar em movimento rápido pegar. No entanto, os nervos da traquéia transmitem uma necessidade irreprimível de tossir e continuar tossindo até que haja alguma desobstrução das vias aéreas. O ar seco, produzido no inverno pelo aquecimento interno do ar já seco, é seu pior inimigo. Uma traqueíte de inverno pode ocorrer, agravado por irritantes ou alérgenos internos aos quais um indivíduo pode estar exposto (sensibilidade ao pó

doméstico, pêlos de animais, fungos, etc.). A irritação nas vias aéreas superiores que induz uma tosse crônica também pode ser causada por refluxo gastroesofágico (azia frequente).

Árvore brônquica

Agora, para a tosse mais conhecida - aquela produzida por uma árvore brônquica irritada. Graças à propaganda de medicamentos para o alívio dos sintomas, todos nós já ouvimos falar da DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica). A inflamação ou irritação do revestimento da árvore brônquica, se não tratada, pode se tornar crônica. Irritantes inalados, como fumaça de tabaco, partículas, dióxido de enxofre (fumaça) ou alérgenos, podem causar inflamação que pode se tornar crônica ou mesmo levar ao câncer de pulmão. As secreções podem ser abundantes a ponto de alguém realmente se afogar nelas. A tosse, pelo seu som, revela isso. A pessoa se encolhe ao ouvir uma grande quantidade de gosma sendo tossida e a pessoa não está em posição de cuspi-la, apenas tendo que engoli-la. Anos atrás, as empresas de tabaco apostavam no fato de que seus clientes não queriam tossir. O criador de " Os pacientes mais velhos podem ficar tão sobrecarregados por essas secreções que precisam ser submetidos a anestesia e lavagem brônquica, na qual, aos poucos, os brônquios são lavados. Sempre que a tosse for "forte", tomar toranja ou suco de toranja ajuda como expectorante a soltar a tosse e permite que ela desobstrua melhor os brônquios. Se não for eficaz, o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos". Os pacientes mais velhos podem ficar tão sobrecarregados por essas secreções que precisam ser submetidos a anestesia e lavagem brônquica, na qual, aos poucos, os brônquios são lavados. Sempre que a tosse for "forte", tomar toranja ou suco de toranja ajuda como expectorante a soltar a tosse e permite que ela desobstrua melhor os brônquios. Se não for eficaz, o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos". os brônquios são lavados. Sempre que a tosse for "forte", tomar toranja ou suco de toranja ajuda como expectorante a soltar a tosse e permite que ela desobstrua melhor os brônquios. Se não for eficaz, o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos". os brônquios são lavados. Sempre que a tosse for "forte", tomar toranja ou suco de toranja ajuda como expectorante a soltar a tosse e permite que ela desobstrua melhor os brônquios. Se não for eficaz, o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos". Praticamente o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o

genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos". Praticamente o único medicamento sem receita que prescrevi para crianças é o "Mucinex" (guaifenesina), um expectorante eficaz. É fornecido na forma líquida ou em comprimido com doses claramente recomendadas. Para o preparo líquido, procure o genérico, guaifenesina, como ingrediente principal sem nenhum outro ingrediente ativo, como "soníferos".

Tratamento com nutrição

Infecções e inflamações causadas por irritantes podem ser tratadas de forma eficaz com uma nutrição excelente. Crianças com episódios repetidos de bronquite durante o inverno geralmente se saem muito melhor quando recebem doses adequadas de vitaminas. Um multivitamínico diário e vitamina C para tolerância ao intestino ajudarão muito durante toda a estação "fria". [1-6] A vitamina C lipossomal está disponível para evitar o efeito laxante com grandes doses orais. A vitamina C ajuda a prevenir a inflamação e demonstrou diminuir a incidência de inflamação no pulmão e DPOC [7]. A vitamina C ajuda o sistema imunológico a livrar o corpo de vírus e bactérias e é essencial para manter e regenerar o colágeno, a proteína que mantém as vias aéreas e os vasos sanguíneos unidos. A recuperação e o reparo das vias aéreas de uma tosse grave são mais rápidos com vitamina C adequada e outras vitaminas e nutrientes essenciais. [5-9] Problemas de digestão, como azia, que podem irritar as vias respiratórias, muitas vezes podem ser curados com uma dieta excelente que minimiza consumo de carboidratos e contém uma boa quantidade de fibras e vegetais e frutas crus. Considere fazer sucos de vegetais crus para obter uma dose maior de nutrientes. [8] Evite tomar antiácidos, pois eles desaceleram o processo digestivo - que então prosseguirá de forma mais completa, permitindo que o corpo absorva uma quantidade maior de nutrientes essenciais. Considere fazer sucos de vegetais crus para obter uma dose maior de nutrientes. [8] Evite tomar antiácidos, pois eles desaceleram o processo digestivo - que então prosseguirá de forma mais completa, permitindo que o corpo absorva uma quantidade maior de nutrientes essenciais. Considere fazer sucos de vegetais crus para obter uma dose maior de nutrientes. [8] Evite tomar antiácidos, pois eles desaceleram o processo digestivo - que então prosseguirá de forma mais completa, permitindo que o corpo absorva uma quantidade maior de nutrientes essenciais.

Para a vitamina A, as doses adequadas podem ser encontradas em um multivitamínico, tanto para crianças quanto para adultos. Ajuda a prevenir a inflamação dos brônquios e dos pulmões para diminuir o risco de pneumonia. Como grandes doses de vitamina A podem ser tóxicas, comer vegetais de cores vivas (cenoura, abóbora, verduras) fornecerá uma dose saudável de beta-caroteno que o corpo pode converter em vitamina A quando necessário. As doses de vitamina D devem ser fornecidas proporcionalmente ao peso corporal (30 UI / libra / dia), portanto, os adultos devem tomar 2.000-5.000 UI / dia, e mais quando estressados por doenças graves. Os bebês devem receber 200-800 UI / dia - os comprimidos para mastigar são uma boa maneira de administrar as doses. Para ter certeza de que a dose é adequada após tomar vitamina D por vários meses, pode-se fazer um exame de sangue para verificar o nível de vitamina D 25-OH - isso é rápido e fácil. O magnésio adequado (tomado na forma preferida de cloreto na dose de 3 mg / libra / dia ou 50-100 mg / dia para crianças, 300-600 mg / dia para adultos) é essencial para ajudar a vitamina D a ser utilizada pelo corpo. O magnésio

também ajuda a prevenir a asma e outras doenças graves associadas à inflamação pulmonar. [9] A ingestão de vitamina D e magnésio deve ser iniciada antes da chegada da gripe do outono. O cloreto de magnésio líquido está disponível online e uma dose apropriada para bebês ou crianças pequenas pode ser preparada diluindo e adicionando ao suco. Embora não seja apropriado quando uma criança está muito doente, um banho com sais de Epsom (sulfato de magnésio) é uma maneira fácil e barata de obter magnésio para crianças e adultos. O zinco (dose para adultos, 50 mg / dia) é conhecido por ajudar a prevenir infecções virais e acelerar a recuperação. Uma vez que a vitamina D é uma vitamina solúvel em gordura, seu nível no corpo sobe e desce lentamente, então, em vez de tentar se lembrar de dar uma dose muito pequena todos os dias, é mais fácil dar a um bebê ou criança uma dose maior (1.000-2.000 UI) uma vez por semana. Para melhorar a absorção, a vitamina D deve ser ingerida com alimentos, por exemplo, no café da manhã ou jantar. Doses adequadas de vitamina D e magnésio, tomadas ao longo de vários meses, especialmente no inverno e no início da primavera, reduzem o risco de infecções graves do trato respiratório. [9,10] especialmente no inverno e no início da primavera, reduz o risco de infecções graves do trato respiratório. [9,10] especialmente no inverno e no início da primavera, reduz o risco de infecções graves do trato respiratório. [9,10]

Conclusão

A tosse pode ser grave se estiver associada a um bloqueio das vias aéreas com risco de vida ou a uma infecção de rápida propagação. [1] Uma tosse associada a um resfriado ou gripe que progride para uma infecção bacteriana secundária e pneumonia também pode ser fatal. Essas condições podem ser amplamente evitadas com nutrição adequada para evitar que uma infecção ou inflamação se alastre. Uma dieta com muitas frutas e vegetais de folhas verdes escuras e coloridas, juntamente com doses adequadas de vitamina C e D, ajudará a manter os pulmões livres de infecções. A recuperação de uma infecção das vias aéreas é geralmente muito mais rápida quando doses adequadas de vitaminas e outros nutrientes essenciais são administradas aos primeiros sinais da doença.

Referências

1. Campbell R, Smith RG. Febre: amigo, inimigo ou ambos? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n08.shtml>
2. Campbell R. Influenza. E não, eu NÃO estou tomando uma vacina contra a gripe. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n02.shtml>
3. Jonsson BH. Vitamina C para pneumonia? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n18.shtml>
4. Saul AW. A vitamina C cura a pneumonia <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n17.shtml>

5. Caso HS. Dicas de uma mãe megavitamínica: levando as crianças a ingerir vitaminas em grande quantidade. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>
6. Levy TE (2012) Primal Panacea. Medfox Publishing, ISBN-13: 978-0983772804.
7. Park HJ, Byun MK, Kim HJ, et al. A ingestão de vitamina C na dieta protege contra a DPOC: a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição da Coreia em 2012. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 31 de outubro de 2016; 11: 2721-2728. <https://www.dovepress.com/dietary-vitamin-c-intake-protects-against-copd-the-korea-national-health-peer-reviewed-article-COPD>
8. Saul AW, Caso HS. (2013) Suco de vegetais para todos: como tornar sua família mais saudável e feliz, mais rápido! Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591202950.
9. Dean C. (2007) The Magnesium Miracle. Ballantine Books (2017) ISBN-13: 9780399594441.
10. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Suplementação de vitamina D para prevenir infecções agudas do trato respiratório: revisão sistemática e meta-análise de dados individuais dos participantes. BMJ. 15 de fevereiro de 2017; 356: i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>