

## Doenças de pele

Nesse verão  
salve sua pele.



## O VERÃO E AS DOENÇAS DE PELE

A incidência das infecções e parasitas de pele aumenta muito com a chegada do verão.

O sol quente e a umidade do ar elevada (condições que retratam as estufas de cultivo dos germes em laboratórios), a alimentação inadequada, roupas molhadas que normalmente ficam por muito tempo coladas ao corpo, o uso de óleo protetor ou bronzeador, que selam os germes contra a pele, são fatores que facilitam a instalação desses micróbios, dependendo da resistência orgânica de cada pessoa.



A areia e a água das praias poluídas, piscinas mal cuidadas, os sanitários e as saunas dos clubes de lazer são as maiores fontes dessas infecções. São doenças inicialmente simples, mas que podem causar desconforto pela intensidade do prurido (coceira), além do aspecto estético, e podem evoluir com complicações graves.

A causa principal é a maior exposição aos seus agentes causadores: os fungos (causadores das micoses), bactérias (piodermites), Larva Migrans (bicho geográfico) e as viroses (principalmente o Herpes Simples).

As micoses são causadas por germes que se classificam entre os seres vivos vegetais e animais: os fungos.

A micose mais comum é a Pitíriase Versicolor (pano branco). São manchas brancas com escamas finas, que surgem quando o fungo se instala na camada superficial da pele. O reservatório principal é o couro cabeludo não lavado diariamente.

As dermatofitoses (impingem) são micoses que aparecem nas virilhas, axilas, nádegas, entre os dedos dos pés (pé de atleta) ou mesmo na superfície lisa do corpo.

As bactérias mais comuns que causam as piodermites são: os estafilococos e estreptococos (furunculose e o impetigo). São germes que aproveitam os pequenos ferimentos da pele para se instalar e aí se multiplicam com maior ou menor intensidade.

A Larva Migrans (bicho geográfico) faz verdadeiros desenhos geográficos na pele. Está em areias de praias e condomínios, contaminadas com fezes de cães e gatos.

São lesões intensamente pruriginosas localizadas nas áreas que tiveram contato com a areia (mãos, pés e dorso) e muitas vezes se complicam com infecções bacterianas. Herpes Simples é a virose mais comum. Pelo acima exposto, podemos diminuir a incidência dessas doenças que às vezes atrapalham um bom aproveitamento dessa linda estação, tomando alguns cuidados:

- Freqüente praias menos poluídas e clubes bem cuidados.
- Não tome banho com sabonete antes de ir à praia.
- Evite o uso de cosméticos.
- Dê preferência aos bons protetores solares e de apresentação em gel ou líquida (alcoólica).
- Ao retornar da praia, piscina ou clube, tomar banho preventivo usando um agente físico (a esponja vegetal é um excelente agente) e pouco sabonete.
- Dê preferência às bebidas naturais como sucos de frutas, água de coco e caldo de cana, além de beber muita água.
- Consuma frutas, legumes, verduras e cereais, que proporcionam uma alimentação leve, porém com propriedades nutritivas, rica em vitaminas e sais minerais, que aumentam a resistência orgânica.

Certamente assim  
aproveitaremos melhor o verão!

Fonte: Portal Unimed.





Temos muita vida pela frente.