



MEDICINA
PREVENTIVA



Saúde do Homem

Medidas de prevenção que devem
fazer parte da rotina.



NotreDame
Intermédica

SAÚDE DO HOMEM

O Ministério da Saúde assinala que muitos agravos poderiam ser evitados caso os homens realizassem, com regularidade, medidas de prevenção.

As doenças que mais acometem esse público são as cardiovasculares, tais como hipertensão arterial, doenças coronarianas e infarto agudo do miocárdio.

FATORES DE RISCO

NÃO MODIFICÁVEIS

HEREDITARIEDADE

Herdamos não somente as características físicas e de personalidade, mas também traços genéticos que podem facilitar o desenvolvimento de algumas doenças.

SEXO

Comparada à população feminina, observa-se na masculina maior incidência de infarto agudo do miocárdio (IAM), entre outras doenças cardíacas.



TABAGISMO

O tabagismo aumenta o risco de evento cardíaco e está associado a doenças cardiovasculares, câncer e AVC (derrame).

É fundamental tratamento multidisciplinar com médi-cos, psicólogos, enfermeiros e outros profissionais.

SOBREPESO/OBESIDADE

Aumentam significativamente o risco de evento cardíaco. Algumas medidas, tais como circunferência abdominal (até 90 cm) e Índice de Massa Corporal (peso/altura²), são importantes para avaliação e acompanhamento. O IMC adequado para uma pessoa é de 18,5 a 24,9 kg/m².

DISLIPIDEMIA

Dislipidemia nada mais é do que o aumento de colesterol e de triglicérides no sangue. Tem origem tanto em fatores genéticos como em ambientais (dieta rica em gordura).

O excesso de colesterol pode provocar acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, gerando obstrução. O tratamento, em alguns casos, pode ser realizado com uma dieta balanceada, além de atividades físicas e, em diversas situações, fármacos prescritos pelo médico.

SEDENTARISMO

É necessário ficar alerta para que o sedentarismo não comprometa a saúde. Escolha uma atividade física e pratique-a regularmente, três vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos.

ESTRESSE

Além de ser um fator de risco, é um agravante para doenças cardiovasculares. Por isso, é fundamental a adoção de medidas de controle, tais como atividades físicas, lazer, sono adequado e realização de seus passatempos favoritos.

PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS

DIABETES MELLITUS

A glicose é essencial para que tenhamos energia. No entanto, com diabetes há um aumento excessivo da quantidade de glicose na circulação sanguínea, o que pode elevar os riscos de eventos cardiovasculares e acarretar a perda gradativa da visão.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Geralmente, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é silenciosa e não apresenta nenhum tipo de sinal. Ela é responsável por 40% dos casos de infarto agudo do miocárdio e 80% dos acidentes vasculares cerebrais, de acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão.

Se não controlada, pode gerar lesão de órgãos-alvo, como:

- Cérebro: AVC (derrame)
- Olhos: comprometimento da visão
- Coração: hipertrofia (aumento do músculo cardíaco), sendo fator de risco para o infarto pela sobrecarga no órgão
- Rins: insuficiência renal
- Órgãos sexuais: disfunção erétil

VOCÊ SABIA?

IMPOTÊNCIA SEXUAL

A impotência sexual, ou disfunção erétil (ereção peniana incompleta ou ausente), atinge cerca de 50% dos homens a partir dos 40 anos.

Os principais fatores de risco são: diabetes, medicações, trauma ou cirurgia local, neurológicos, hormonal ou emocional.

Quem fuma mais de 30 cigarros por dia tem duas a três vezes mais chances de desenvolver disfunção erétil.

Medicações somente poderão ser utilizadas sob supervisão médica.

TIPOS DE CÂNCER QUE MAIS AFETAM OS HOMENS

DE PULMÃO

É um dos mais comuns, associado em 90% dos casos ao consumo de tabaco e seus derivados. Os tabagistas apresentam cerca de 20 a 30 vezes mais riscos de desenvolver câncer de pulmão em relação aos não fumantes.

PREVENÇÃO: A medida mais eficaz é evitar o tabaco e seus derivados, mas outras iniciativas podem ser consideradas, entre elas o uso de EPI (Equipamento de Proteção Individual) para evitar exposição a agentes químicos, presentes principalmente em ambiente ocupacional.

Além disso, deve-se ter atenção com infecções pulmonares com repetição e manter acompanhamento médico se houver deficiência ou excesso de vitamina A.

CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula masculina localizada abaixo da bexiga, logo à frente do reto, e que começa a aumentar discretamente de tamanho a partir dos 40 anos, em média.

PREVENÇÃO: Dieta rica em verduras e legumes, grãos e cereais integrais. Indica-se atividades físicas três vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos. E, igualmente importante, consultas com o urologista uma vez ao ano.



Atenção: quando o pai ou o irmão apresentam câncer de próstata antes dos 60 anos, as chances de desenvolvimento da doença aumenta de três a dez vezes.





PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida. A NotreDame Intermédica está a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210