

O assunto é prevenção

Cada etapa da vida requer cuidados específicos com a saúde

Na infância, a administração de vacinas, e cuidados na vida diária como evitar contato com remédios, venenos, materiais e líquidos quentes, brinquedos pequenos que podem ir à boca, além de visita ao pediatra para controle de peso e crescimento.

Na adolescência, ocorre o término das vacinas, cabe esclarecimentos sobre hábitos e alimentação saudáveis, doenças sexualmente transmissíveis, drogas, obesidade. Nesta fase os exames laboratoriais mais comuns são o hemograma, urina, fezes, controle hormonal, colesterol e frações (devido à alimentação inadequada, ingestão de açúcares e refrigerantes).

Na idade adulta, o check-up trata, previne e retarda o aparecimento de sintomas clínicos. Os exames de colesterol e frações, uréia, creatinina, hemograma, são importantes para comparação futura e prevenção de fatores de risco para distúrbios circulatórios e metabólicos.

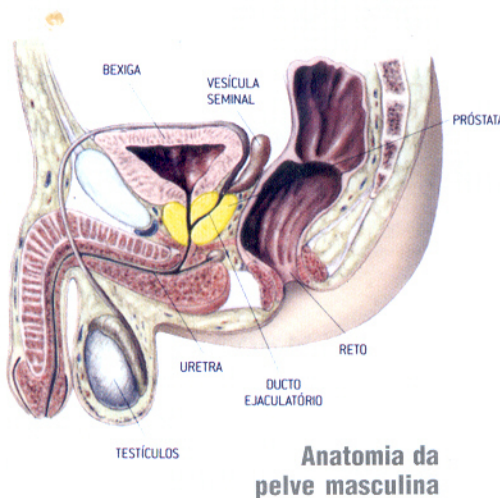
Para mulheres, além destes, o citopatológico detecta doenças que ocorrem no colo do útero, e para os homens o exame de PSA (antígeno prostático específico) para detecção da hipertrofia e câncer de próstata, acima dos 45 anos.

FALAR DE PREVENÇÃO É FALAR DE SAÚDE

É preciso começar cedo, trabalhar com as crianças, desmistificando a idéia de que "tirar sangue" dói, e que fazer exames e ir ao médico nas férias é chato. Quanto mais cedo a criança e o adolescente aprender que ao cuidar da sua saúde menos doenças serão tratadas, pois estão sendo prevenidas, este jovem vai render mais nos estudos, trabalho, e conseqüentemente obterá mais auto-estima e qualidade de vida adulta.

Para a mulher a prevenção começa no momento que se inicia a vida sexual, com os exames de rotina e o Papanicolau (exame criado pelo Dr. George Papanicolau em 1940) para detectar doenças que ocorrem no colo do útero antes do aparecimento do câncer.

A melhor época para a realização deste exame é uma semana antes da menstruação, e de-



vem ser evitadas duchas, uso de cremes e relações sexuais três dias antes do exame.

Neste mês de agosto, comemora-se o Dia dos Pais, então vamos falar sobre prevenção do câncer de próstata.

A próstata é uma glândula genital masculina responsável pelo fornecimento de nutrientes para os espermatozoides com estreita relação com a bexiga, já que problemas prostáticos estão relacionados com a micção. Os sintomas são: dor ao urinar, hematúria (sangue na urina), retenção urinária, dificuldade em iniciar a micção, dores na coluna, bacia ou fê-

mur. A idade para iniciar a prevenção bem como as orientações a seguir foram fornecidas pelo Dr. Octavio Cisotto, da Clínica D. Pedro I:

— Aos 40 anos para homens com histórico familiar da doença

— Aos 45 anos, para os demais, anualmente.

Os exames solicitados normalmente são o de urina I, o PSA, o exame de toque realizado pelo urologista e o ultra-som transretal com biópsia, se houver suspeita de câncer.

Outra forma de tornar o PSA mais confiável é disponibilizar dois ou mais resultados consecutivos. Aumentos maiores que 0,75 mg/ml podem indicar necessidade de biópsia. O ideal é associá-lo ao exame de toque retal. (*Revista Ciência & Saúde – Os avanços admiráveis da ciência médica*).

Ainda segundo Dr. Octávio, a abstinência sexual prolongada pode causar acúmulo de substâncias cancerígenas, sendo ideal que se mantenha um ritmo, uma periodicidade, nas ejaculações. Andar de bicicleta sem o assento adequado pode causar traumas repetitivos na próstata podendo levar a uma neoplasia prostática, segundo estudos australianos.

Neste mês de agosto, o laboratório UNILABOR, estará realizando um check-up laboratorial com acompanhamento médico para os pais que não têm convênio, mas estão "ligados" em prevenção.

Para mais informações entrar em contato pelo telefone 3875-8222, ou pessoalmente no laboratório. Estamos à disposição para atendê-los.

Finalizando, cuidar da saúde custa pouco e vale muito. É uma questão de informação, cultura e auto-estima.

AME-SE – CUIDE-SE – PREVINA-SE



Avenida Presidente Vargas, 1211 - Cidade Nova II

Fone 3875-8222 – Fax 3934-7662

e-mail: unilabor@uol.com.br

QUALIDADE, ÉTICA E RESPEITO PORQUE VOCÊ MERECE!