

Admix

PROGRAMA
VOCÊ

Cada vez melhor.

Você conhece algum homem que vai ao médico por livre e espontânea vontade? Mesmo sem sentir nada, apenas para ver se a saúde vai bem? Conheça? Sorte sua, porque eles são minoria.

SAÚDE DO HOMEM

Isso é o que comprova uma pesquisa sobre hábitos de vida dos brasileiros. A cada três mortes de pessoas adultas, duas são de homens. Eles vivem, em média, sete anos menos do que as mulheres e têm mais doenças do coração, câncer, diabetes, colesterol e pressão arterial mais elevada. Mas, quando se fala em prevenção, não basta ir ao médico periodicamente e fazer check up. Se não houver mudança de hábitos, de nada vai adiantar fazer visitas regulares. Evitar o cigarro e o álcool em excesso, alimentar-se de forma saudável, reservar um tempo para o lazer, para o convívio com a família e para desenvolver a espiritualidade também fazem parte de uma atitude preventiva.

CHECK UP DO HOMEM

Exames recomendados a partir dos 20 anos:

Colesterol total e frações e triglicérides:

Testes considerados normais devem ser repetidos a cada 5 anos e os anormais, devem ser realizados com maior frequência, a critério do médico. Entre 40-60 anos, os intervalos entre os exames devem ser diminuídos, pois esse é um período crítico,



quando aumentam abruptamente os níveis de Colesterol e Triglicérides, que podem causar derrame cerebral ou ataque cardíaco.

Medida de pressão arterial:

É um teste muito simples e rápido. Deve ser feito em toda visita ao médico ou sempre que houver oportunidade.

Glicemia de jejum:

Pessoas acima do peso normal, com colesterol e pressão arterial altos, devem fazer exame de glicemia, para verificar se a taxa de açúcar no sangue está muito elevada. Como a doença pode não produzir sintomas e é capaz de causar muitos danos devido à má circulação sanguínea, se houver história de diabetes na família, é preciso procurar o médico. Dos 30 aos 50 anos é conveniente realizar esses exames, pelo menos, a cada 3 anos: função hepática, ácido úrico, urina tipo I, função pulmonar e Raio X de tórax.

DOENÇAS MAIS COMUNS NOS HOMENS

Doenças sexualmente transmissíveis. Comumente conhecidas como DST. São as doenças transmitidas através de relação sexual oral, vaginal e/ou anal e através do uso de acessórios como vibradores.

Prevenção: O uso da camisinha é a melhor prevenção. Eis algumas das DSTs mais comuns:

Sífilis:

Na maioria dos pacientes não produz sintomas. Podem aparecer feridas abertas, chamadas de cancro no pênis e ânus.

Clamídia e Gonorréia:

Podem ser transmitidas isoladamente ou em associação, causando dor ou ardência para urinar e corrimento amarelo ou esverdeado.

Papiloma virus (HPV):

Aparecem verrugas no pênis popularmente conhecidas como "crista de galo".

**Herpes virus:**

Aparecem feridas e bolhas na boca e/ou genitália.

HIV:

O vírus da imunodeficiência humana é transmitido pelo sangue ou secreções sexuais contaminadas, muitas vezes juntamente com outras DSTs.

DOENÇAS MAIS COMUNS DOS ÓRGÃOS GENITAIS MASCULINOS**Próstata:**

A próstata é uma glândula que se localiza abaixo da bexiga, sendo responsável pela produção do líquido seminal. Com a idade, ela pode aumentar de volume, tornar-se rígida e pressionar a uretra, causando desconforto urinário, isto é, jato fraco, sensação de não esvaziamento da bexiga.

Hiperplasia Prostática Benigna-HPB:

É a doença também chamada de adenoma prostático e significa o “engrossamento” da próstata, que das dimensões originais compatíveis com uma pequena ameixa pode chegar a um tamanho parecido a uma laranja.

Fatores de Risco: Idade acima dos 50 anos, hereditariedade.

Sintomas: Jato urinário fraco, urgência miccional, esforço para urinar, jato urinário interrompido, acordar várias vezes à noite para urinar, esvaziamento da bexiga incompleto, dentre outros.

Diagnóstico: Toque retal, PSA, exame de urina, Ultra Som.

Tratamento: A ser definido pelo médico. Pode ser feito a base de medicamentos ou ser indicada a cirurgia.

Câncer de Próstata:

Um dos dois tipos de câncer mais comuns entre os homens. O outro é o câncer de pele.

Fatores de Risco: Homens acima de 65 anos de idade, homens que apresentam pai ou irmão com a doença e os negros (que têm duas vezes mais câncer de próstata que os brancos e maiores risco de morrer pela doença). Dieta rica em gorduras e pobre em vegetais e sedentarismo.

Sintomas: A maioria dos pacientes não apresenta sintomas e quando apresentam estes são semelhantes ao da HPB.

Diagnóstico: • Toque Retal;

• PSA: Homens abaixo de 40 anos realizarão o exame apenas se houver indicação médica. Homens entre 40 e 50 anos se tiverem história de câncer de próstata na família. Homens a partir dos 50 anos anualmente.

Tratamento: Cirurgia para retirada da próstata,

radioterapia e/ou quimioterapia. E lembre-se: O câncer de próstata não é fatal se detectado no início.

Câncer de pênis:

Corresponde a 2% de todos os casos de câncer em homens.

Fatores de risco: Homens acima dos 50 anos com fimose e promiscuidade.

Sintomas: A maioria dos homens apresenta uma ferida no pênis, glande ou prepúcio.

Diagnóstico: Auto-exame do pênis. Se apresentar feridas, manchas, tumores na glande ou coceira procure um urologista.

Tratamento: Cirurgia, radioterapia e quimioterapia dependendo da extensão do tumor. Quanto mais precoce for o diagnóstico menos agressivo é o tratamento.

Câncer de testículo:

Corresponde a apenas 1% de todos os casos de câncer em homens. No entanto, é o tipo de câncer mais comum em homens com idade entre 20 a 35 anos. Geralmente acomete apenas um testículo.

Fatores de Risco: História familiar de câncer de testículo, irmão gêmeo idêntico com câncer de testículo, lesões e traumas no escroto.

Sintomas: O mais comum é o aparecimento de nódulo duro, indolor do tamanho de uma ervilha.

Diagnóstico: Auto-exame dos testículos para detectar qualquer anormalidade local. Pequenos tumores ou cistos devem ser vistos por um urologista de imediato para fazer a prevenção do câncer de testículo.

Tratamento: O câncer de testículo, quando detectado e tratado precocemente, geralmente é curável. É feita uma cirurgia para remover o testículo. Outras opções podem ser usadas depois para completar o tratamento: quimioterapia e/ou radioterapia.

Resumindo:

A prevenção pode ser feita com check-up periódico para controle dos fatores de riscos cardiovasculares, como sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol, hipertensão arterial, entre outros.

Quanto mais precoce qualquer tratamento, mais fácil é a cura. A prevenção é o caminho para a saúde.