

Admix

PROGRAMA  
**VOCÊ**  
Cada vez melhor.



A escolha do seu médico é um procedimento que merece cuidado, porque viver com saúde é algo sério. Antes de optar por um determinado profissional de saúde é necessário questionar o porquê da necessidade e se conscientizar de que é importante confiar nele e fazer visitas médicas periódicas mesmo sem estar doente.

#### CHECK-UP DA MULHER

Exames recomendados a partir dos 20 anos:

- **Teste de colesterol e triglicérides:**

O primeiro teste de colesterol e triglicérides deve ser feito aos 20 anos e repetido a cada 5. A partir dos 40 anos, os cuidados devem ser redobrados e as consultas médicas mais frequentes pois, as taxas podem aumentar abruptamente, causando sérias consequências como derrame cerebral ou ataque cardíaco.

- **Medida de pressão arterial:**

Ela deve ser verificada pelo médico no início de cada consulta. Mulheres acima do peso ideal e com história familiar de pressão alta não se devem descuidar.

- **Glicemia de jejum:** O diabetes é uma doença silenciosa que, no início, não apresenta sintomas, mas é capaz de causar muitos danos, pois provoca má circulação sanguínea. Mulheres hipertensas, com colesterol alto, assim como as que estão acima do peso, devem procurar o médico para realizar exame de glicemia.

A primeira consulta ao ginecologista deve ser feita logo após a primeira menstruação.

#### DOENÇAS MAIS COMUNS DOS ÓRGÃOS GENITAIS FEMININOS

##### Doenças Sexualmente Transmissíveis / DST:

São transmitidas através da relação sexual vaginal, oral ou anal. Normalmente é na penetração que ocorre a infecção da DST. Existem mais de 20 tipos de DST's.

A sífilis, gonorréia e a clamídia, além de causarem corrimento, podem evoluir para doença inflamatória pélvica, causar infertilidade ou gravidez ectópica (formação do feto fora da cavidade uterina).

A mulher em muitos casos pode transmitir DST sem saber que está infectada, pois em muitos casos ela não apresenta sintomas.

Se estiver grávida, pode infectar o bebê. A sífilis e AIDS podem ser transmitidas para o feto.

A gonorréia, clamídia, hepatite B e herpes genital, podem ser transmitidos para o bebê durante o parto, além de maior risco para complicações com o aborto espontâneo, feto de baixo peso, parto prematuro e lesões neurológicas permanentes no recém-nascido.

#### FATORES DE RISCO

- Mulheres com muitos parceiros sexuais;
- Pouco conhecimento da história sexual do parceiro;
- Usuária de drogas ilegais.

#### PREVENÇÃO

Uso de camisinha durante o ato sexual.

#### TRATAMENTO

Procure seu ginecologista se apresentar queimação e coceira na área genital, corrimento vaginal, feridas nas áreas genitais, anal ou oral, nódulos na vulva, vagina, virilha ou ânus, dor de barriga ou se tiver qualquer dúvida. Desta forma, o ginecologista solicitará os exames necessários e indicará o tratamento adequado para você e seu parceiro.

#### PREVENÇÃO PARA OS TIPOS DE CÂNCER MAIS COMUNS:

O início da prevenção do câncer de colo de útero deve coincidir com o período de início da vida sexual da mulher.

A regularidade do **Exame Papanicolau** é um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde. Portanto, todo ano a mulher



deve procurar seu ginecologista para realizar este exame e outros que forem indicados.

A prevenção do câncer de mama deve seguir a seguinte orientação: a partir dos 15 anos, realizar auto-exame das mamas mensalmente, sempre após a menstruação.

A mamografia é uma radiografia dos seios que, embora um pouco desconfortável, é o melhor exame para detectar câncer de mama. A partir dos 40 anos deve ser realizada anualmente. Se a mulher apresentar algum fator de risco como, por exemplo, histórico de câncer de mama na família (mãe ou irmã) a mamografia deve ser feita a partir dos 35 anos.

A ultrassonografia transvaginal com o Doppler tem ajudado a prevenir o câncer de ovário, que, embora bastante traiçoeiro, felizmente apresenta uma incidência pequena na população brasileira, mesmo assim, aconselham-se esses exames anuais a partir dos 45 anos.

## DOENÇAS GINECOLÓGICAS MAIS COMUNS:

**1. DISMENORRÉIA:** É a cólica menstrual, a menstruação dolorosa que impede as atividades normais e/ou necessita de medicação específica.

**2. SÍNDROME DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL ou TPM:** é o conjunto de sintomas físicos e psíquicos que ocorrem na segunda metade do ciclo menstrual isto é, os sintomas aparecem na fase pré-menstrual e acometem 80% das mulheres na fase reprodutiva.

**3. IRREGULARIDADE MENSTRUAL:** O ciclo menstrual irregular pode ser causado por alterações hormonais, stress, cafeína, medicamentos, nicotina, álcool, ganho ou perda significativa de peso, desnutrição, exercícios em excesso, quimioterapia, alimentação desordenada, e doenças tais como síndrome de ovários policísticos e disfunções uterinas.

**4. INFERTILIDADE FEMININA:** É um distúrbio do sistema reprodutivo que reduz a capacidade de ter filhos. A causa pode ser tanto feminina quanto masculina. Algumas causas femininas: Endometriose, distúrbios hormonais, problema nas trompas dentre outros.

**5. DISTOPIAS GENITAIS:** Temos como exemplo, a Incontinência Urinária e os Prolapsos urogenitais.

## MENOPAUSA E CLIMATÉRIO

Menopausa é a última menstruação. Climatério é a fase da vida em que ocorre a transição entre o período fértil (reprodutivo) para o não reprodutivo. Geralmente ocorre entre os 45 e os 55 anos, no entanto pode ocorrer a partir dos 40 anos sem que isto seja um problema.

Alguns sintomas são: ondas de calor (chamados fogachos), suores noturnos, insônia, irritabilidade, depressão dentre outras.

Um dos grandes problemas da menopausa é a osteoporose. Acima dos 45 anos, a fim de detectar perdas ósseas significativas, aconselha-se, anualmente, uma avaliação da massa óssea na coluna lombar e no colo de fêmur com o exame conhecido por densitometria óssea.

## TRATAMENTO

Na menopausa, a reposição hormonal tem sido de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida da mulher. Porém, esse procedimento só deve ser feito sob orientação médica.

Durante a menopausa, e principalmente sob reposição hormonal, a mulher deve sempre se submeter à ultrassonografia transvaginal, para a avaliação do endométrio, e submeter-se a exames laboratoriais com a finalidade de estudar o perfil cardiovascular e osteometabólico.

## RESUMINDO

Faça do seu ginecologista um aliado, pois ele é o especialista capaz de aplicar ações educativas, preventivas, de diagnóstico, tratamento e recuperação de todas as alterações que ocorrem na vida de uma mulher e acompanhar a sua saúde de perto.