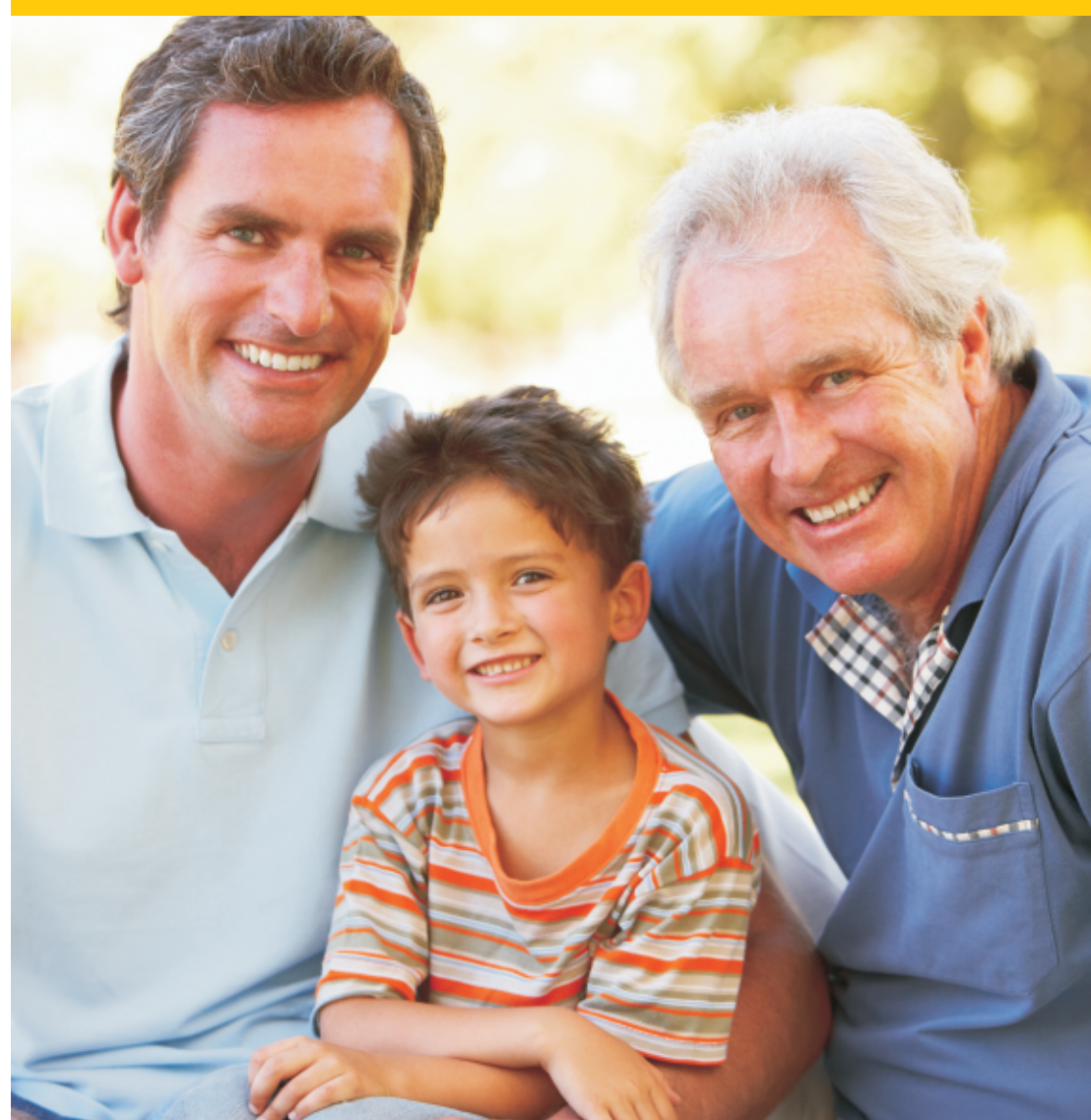




VI Semana Estadual de
Saúde Vascular
Saúde Vascular do Homem



**Quem se cuida, não perde
o melhor da vida.**

No final de 2009, o Ministério da Saúde lançou um programa para estimular os homens a cuidar melhor de sua saúde, e com isso, adoecer menos e viver melhor.

A Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro – SBACV-RJ aplaude a iniciativa do Ministério da Saúde, e adere ao programa, adotando a Saúde Vascular do Homem como tema de sua VI Semana Estadual de Saúde Vascular.

Neste folder você conhecerá as principais medidas preventivas que pode adotar para garantir sua saúde vascular.

Homem que se cuida, não perde o melhor da vida.

Prevenir é melhor, sempre

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

Mas não basta apenas ir ao médico periodicamente: se não houver mudança de hábitos, de nada vai adiantar fazer visitas regulares ao médico. Por isso, deixe de lado o sedentarismo: faça pelo menos 30 minutos de caminhada por dia, e alimente-se de forma saudável, para controlar o sobrepeso.



Tem homem que se orgulha de nunca ter ido ao médico.

As mulheres aprendem desde cedo a cuidar de sua saúde e da saúde das pessoas que amam. Os homens não são criados com esse hábito, e por isso só procuram um serviço de saúde quando sua capacidade de realizar atividades do dia-a-dia, ou de trabalhar, está comprometida. Com isso perdem a oportunidade de prevenir problemas de saúde e de obter o diagnóstico de alguma doença enquanto ela ainda está em fase inicial.

Pesquisas do Ministério da Saúde mostram o resultado da desatenção: homens têm mais doenças do coração, câncer, diabetes, taxas de colesterol e pressão mais elevada que as mulheres.

▶ Prevenção e acompanhamento médico

Muitas doenças graves podem ser evitadas com a mudança de hábitos de vida e a visita regular ao médico. Isso é verdade para problemas que afetam todo o corpo, inclusive o sistema vascular.

Em nosso corpo acontecem simultaneamente três tipos de circulação: a arterial, que leva o sangue do coração ao resto do corpo; a venosa, que é responsável pela drenagem do sangue das extremidades do corpo para o coração; e a linfática, cuja função é absorver detritos que as células produzem durante seu metabolismo, ou que não conseguem ser captadas pelo sistema sanguíneo.

Principais problemas vasculares que afetam os homens

Todos nós, independente de sexo ou idade, podemos sofrer por doenças ou problemas vasculares. Entretanto, alguns problemas são mais comuns aos homens, em função não só das diferenças entre o organismo masculino e feminino, como também pelas questões relacionadas aos hábitos de vida e cuidados com a saúde.

Varizes:

Muitas pessoas ainda acreditam que só as mulheres têm varizes. É certo que as mulheres, em função de variações hormonais, são mais propensas a sofrer em função da dilatação das veias, mas os homens também são muito atingidos por este mal: para cada quatro mulheres com varizes, os especialistas estimam que haja um homem sofrendo com o mesmo problema. A causa principal é o **fator hereditário**, mas o excesso de peso, a vida sedentária e trabalhar muito tempo em pé também podem contribuir para o desenvolvimento da doença.

- ▶ Os sintomas mais comuns das varizes são: inchaço nas pernas, cansaço, ardência, formigamento e dores.
- ▶ Entre os homens, as varizes são mais comuns nos pés.

Erisipelas e Linfagites:

A erisipela é um processo infeccioso da pele, causado por uma bactéria que agride os vasos linfáticos. Vermelhidão, inchaço e sensação de calor na perna, calafrios, febre alta e mal-estar são indícios do problema. Algumas vezes, a perna apresenta bolhas e rachaduras, que segregam um líquido, a linfa, que circula nos vasos linfáticos. Em geral, a bactéria entra no organismo através de uma micose ou de pequenos ferimentos na pele.

A linfagite um processo inflamatório dos vasos linfáticos. Pode ser causado por bactéria, micose, vírus, fungo ou parasitas, que se instalam em ferimentos da pele. Os sintomas mais comuns são a presença de estrias avermelhadas e quentes na perna, que se estendem até a virilha (seguindo o trajeto dos vasos linfáticos), dor local, íngua, febre e inchaço. Erisipelas e linfagites devem ser tratadas rapidamente, para evitar complicações graves.

Para evitar erisipelas e linfagites é necessário combater as micoses, manter bastante cuidado com a higiene dos pés e não deixar pequenos machucados nas pernas e pés sem tratamento.

Arteriosclerose:

A arteriosclerose é uma doença inflamatória, na qual ocorre a formação de placas de gordura e cálcio e outros elementos, conhecidas como ateromas, nas paredes de grandes artérias, como as coronárias, as carótidas e as artérias das pernas. Essas placas reduzem progressivamente o diâmetro das artérias. Cerca de 10% da população é atingida pelo problema, que só chega a apresentar os primeiros sintomas isquêmicos (sintomas derivados da falta de irrigação de sangue) quando as placas já obstruíram cerca de 75% do calibre da artéria.

Estudos epidemiológicos mostraram que a arteriosclerose incide com maior frequência e intensidade em homens, na faixa etária entre 50 e 70 anos com altos índices de gordura no sangue, fumantes, hipertensos, de vida sedentária ou com casos da doença na família.

Arteriosclerose dos membros inferiores

O paciente com Arteriosclerose dos membros inferiores sente, como um dos primeiros sintomas da doença, câibra, paralisia, aperto ou cansaço de certos músculos durante exercícios físicos ou caminhadas. Este mal-estar, conhecido como claudicação intermitente, melhora quando a atividade física é interrompida. Com a evolução da doença, os sintomas se apresentam com menores esforços, e requerem maior tempo de recuperação. A dor nas pernas em repouso, que é uma queixa de alguns pacientes, é resultado de isquemia (falta de circulação) grave. É mais comum à noite. Pessoas com circulação diminuída nas pernas apresentam alguns sinais físicos, como:

- ▶ Cor da pele alterada quando em repouso (palidez);
- ▶ Pele seca e descamativa, com surgimento de feridas (úlceras isquêmicas), em estágios mais avançados;
- ▶ Queda de pelos, unhas espessadas e irregulares, de crescimento lento;
- ▶ Edema ou inchaço (principalmente quando o paciente fica com a perna pendente);
- ▶ Alterações da temperatura das pernas;
- ▶ Ausência ou diminuição dos pulsos nas pernas.

A arteriosclerose se instala precocemente em pessoas diabéticas que não fazem o controle adequado de sua glicemia (açúcar). Pessoas diabéticas também podem sofrer com outras complicações, como a neuropatia (redução ou perda da sensibilidade nos pés, a arteriopatia (doença que geralmente atinge as artérias abaixo do joelho) e a infecção.

Doença Cerebrovascular Extracraniana “Derrame Cerebral”

Quando o cérebro não é suficientemente irrigado pelo sangue, pode ocorrer a doença cerebrovascular extracraniana. As causas do chamado “derrame cerebral” podem ser divididas em dois grupos:

- ▶ Embolização: quando chegam ao cérebro fragmentos de trombos ou de placas ateroscleróticas;
- ▶ Redução do fluxo sanguíneo.

A arteriosclerose é a mais importante e mais frequente causa da isquemia cerebral porque leva a um estreitamento lento e progressivo da artéria carótida. Os sintomas mais relatados pelos pacientes são:

- ▶ Adormecimento ou formigamento;
- ▶ Diminuição ou ausência de sensibilidade;
- ▶ Paralisia ou fraqueza nos braços e pernas;
- ▶ Cegueira em um dos olhos.

Aneurisma Arterial

É a dilatação anormal e permanente de uma parte das artérias, causada pelo enfraquecimento ou anomalia das paredes de uma artéria. Uma vez enfraquecida, a artéria cede à pressão do sangue, e se dilata. Essa dilatação aumenta cada vez mais, podendo chegar ao rompimento da artéria.

Os aneurismas podem ocorrer em diferentes partes do corpo. O Aneurisma da Aorta Abdominal é o mais preocupante, por ser muito frequente e não apresentar sintomas. Por isso recomenda-se o check up periódico após os quarenta anos de idade e nos casos de predisposição à doença (histórico familiar, arteriosclerose, obesidade, sedentarismo, fumo, estresse, hipertensão arterial, diabetes e altas taxas de gordura no sangue), detectadas por meio do lipidograma (um tipo de exame de sangue).

Trombose Venosa Profunda

A Trombose Venosa Profunda, ou TVP, é causada pela coagulação do sangue no interior das veias. São condições predisponentes para o surgimento da doença em homens o tabagismo, a presença de varizes, insuficiência cardíaca, tumores malignos, obesidade ou a história prévia de trombose venosa.

Vasculite

É caracterizada por inflamação ou necrose das paredes de vasos sanguíneos. As vasculites podem ser causadas por agentes infecciosos (como bactérias e vírus), alguns medicamentos, e ainda pelo consumo de drogas.

Apresenta sintomas variados como febre, perda do apetite, fadiga, mal-estar, suores noturnos, hipotensão, dores fortes nas articulações ou nos músculos, lesão na pele e úlcera cutânea, entre outras.

Problemas vasculares e atividades profissionais

Atletas como remadores, halterofilistas e fisiculturistas têm maior predisposição para ocorrência de varizes, pois nesses exercícios exige-se grande aumento da pressão intra-abdominal.

Os profissionais que permanecem muito tempo de pé, também podem sofrer com problemas vasculares.

Trauma vascular

O trauma vascular é a destruição dos vasos sanguíneos que nutrem importantes áreas do organismo. Pode ser causado por acidente automobilístico, arma de fogo ou arma branca.

DIRETORIA 2010 / 2011:

Presidente

Manuel Julio Cota Janeiro
Primeiro Vice-Presidente
Carlos Eduardo Virgini

Secretário Geral

Sergio Silveira Leal de Meirelles
Primeiro Secretário
Maria de Lourdes Seibel

Tesoureiro Geral

Ruy Luiz Pinto Ribeiro
Primeiro Tesoureiro
Felipe Francescutti Murad

Diretor Científico

Rossi Murilo da Silva
Vice-Diretor Científico
Joé Gonçalves Sestello

Diretor de Eventos

Julio Cesar Peclat de Oliveira
Vice-Diretor de Eventos
Cristina Ribeiro Rigueti Pinto

Diretor de Publicações

Luiz Alexandre Essinger
Vice-Diretor de Publicações
Raimundo Luiz Senra Barros

Diretor de Defesa Profissional

Rubens Giamboni Filho
Vice-Diretor de Defesa Profissional
Bernardo Massiéri

Diretor de Patrimônio

Marcio Arruda Portilho
Vice-Diretor de Patrimônio
Breno Caiafa

Diretor de Informática

Julio Diniz Amorim
Vice-Diretor de Informática
Francisco G. Martins

Presidente da Gestão Anterior

Ivanésio Merlo

SECCIONAIS

Coordenação: Gina Mancini de Almeida

Norte - Claudio Eduardo Carvalho Santos

Noroeste 1 - Eugenio Carlos de Almeida Tinoco

Noroeste 2 - Sebastião José Baptista Miguel

Serrana 1 - Eduardo Loureiro de Araújo

Serrana 2 - Celio Feres Monte Alto Junior

Médio Paraíba 1 - Luiz Carlos Soares Golçalves

Médio Paraíba 2 - Fernando Antonio Vidinha Fontes

Baixada Litorânea - Antonio Feliciano Neto

Baía de Ilha Grande - Sergio Almeida Nunes

Metropolitana 1 - Luiz Henrique Coelho

Metropolitana 2 - Simone Loureiro

Metropolitana 3 - Rafael Lima da Silva

Metropolitana 4 - José Nazareno de Azevedo

Metropolitana 5 - Alexandre Cesar Jahn

Realização:



Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vasculard
Regional do Rio de Janeiro

Endereço: Praça Floriano, 55 - sl. 1201 - Centro
Rio de Janeiro/RJ CEP.: 20031-050
Tel.: (21) 2533-7905 / Fax.: 2240-4880
e-mail: secretaria@sbacvrj.com.br

www.sbacvrj.com.br

Apoio:



SBACV
Sociedade Brasileira de
Angiologia e de Cirurgia Vasculard



KENDALL[®]
A MEIA MEDICINAL MAIS PRESCRITA NO BRASIL