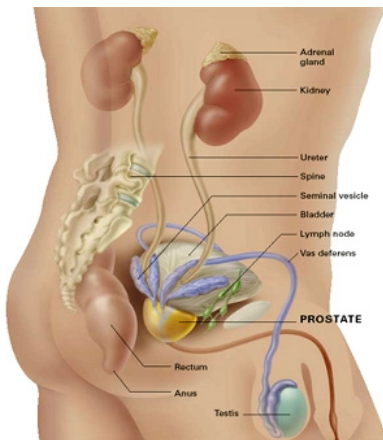


PRÓSTATA: Sinal de alerta



O jato urinário já não tem mais aquela força, as gotinhas demoram para acabar, a noite se divide entre a cama e o banheiro?

Um em cada quatro brasileiros a partir dos 50 anos poderá enfrentar problemas na próstata. Na faixa dos 80, a incidência sobe a 50%. Para aliviar o estresse masculino, porém, é bom dizer que nem tudo se resume ao câncer, embora ele seja o que mais assusta.

O principal problema continua sendo a desinformação: em geral, o brasileiro desconhece a importância da próstata, glândula do aparelho genital masculino, localizada abaixo da bexiga e na frente do reto.

O diagnóstico precoce é ainda a melhor forma de prevenção. Exames que avaliam o nível do PSA, antígeno prostático específico produzido pela glândula, devem ser feitos a cada um ou dois anos, dependendo da avaliação médica, a partir dos 50 anos. Caso haja antecedentes na família, essa exigência cai para 40 anos.

Por mais indesejado que seja, o toque retal é indispensável. É ele que permite avaliar o tamanho da glândula, sua consistência e mobilidade. Vale lembrar que até 30% dos casos de câncer de próstata podem apresentar níveis normais de PSA, daí a importância desse tipo de exame.

QUANDO A PRÓSTATA CRESCE

Problemas à vista

- Demora para urinar
- Gotejamento no final da micção
- Jatos interrompidos
- Acordar mais de duas vezes para urinar
- Urgência de ir ao banheiro
- Sangue na urina (raro)

Fatores de risco

- Idade (a partir dos 50 anos)
- Antecedente familiar (pai ou irmão aumentam de duas a cinco vezes as chances)
- Alimentação gordurosa pode influenciar

Fontes: Ademar Lopes (Hospital do Câncer) e Miguel Srouji (Unifesp)

SAÚDE DO HOMEM

Quem se cuida curte muito mais!



SAIBA COMO TER UMA VIDA SAUDÁVEL

Homem cuide de sua saúde
e aumente a longevidade masculina.

Programa **Bem Viver**
Poder Judiciário do Estado de Mato Grosso



TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DE MATO GROSSO

Na agitação dos dias de hoje, o trabalho aumenta, o cansaço acumula, os compromissos se multiplicam e o resultado: fica difícil achar um tempinho para cuidar de você.

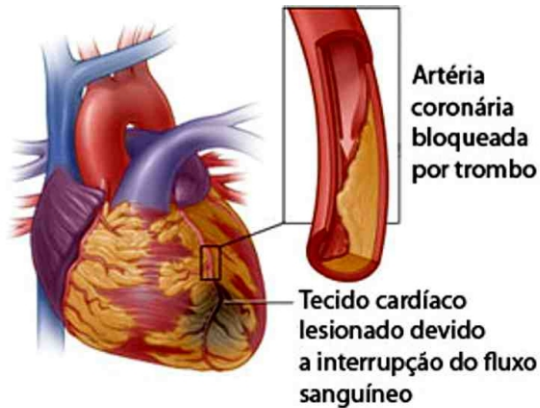
Hoje, mais do que nunca, é necessário dar prioridade aos cuidados essenciais à manutenção da boa qualidade de vida.

Recomendações quanto a mudanças no comportamento, objetivando a preservação da saúde, são sempre bem recebidas.

Este folder faz parte do programa de Saúde do Homem, que visa à conscientização dos principais problemas de saúde.

É mais uma ação da Equipe do Programa BEM VIVER do TJMT para manutenção da sua qualidade de vida.

CORAÇÃO - Entenda o infarto do miocárdio



- É uma lesão no músculo cardíaco causada pela obstrução da artéria coronária, responsável pela irrigação do coração
- Quando a artéria "entope", parte do músculo cardíaco (miocárdio) deixa de receber sangue e nutrientes
- Cerca de 20 minutos depois, essa privação mata os tecidos da região atingida. Quanto maior a artéria bloqueada, maior a área afetada

Sintomas

- Dor ou forte pressão no peito
- Dor no peito refletindo nos ombros, braço esquerdo (ou os dois), pescoço e maxilar
- Dor abdominal
- Suor
- Palidez
- Falta de ar
- Síncope (perda temporária de consciência)
- Sensação de morte iminente
- Náuseas e vômitos

Fatores de risco

- Histórico familiar de doença coronária
- Idade (a partir dos 60 anos)
- Colesterol alto
- Triglicérides elevado

- Hipertensão arterial
- Obesidade
- Diabetes
- Fumo
- Estresse
- Sedentarismo

Como se prevenir

- Alimentação balanceada (pobre em gorduras animais)
- Praticar exercícios de 30 a 40 minutos de três a quatro vezes por semana
- Manter o peso sob controle
- Exames de prevenção (avaliação clínica periódica, eletrocardiograma de repouso, hemograma, colesterol total e frações, triglicérides, glicose e teste de esforço)

Fontes: Luiz Francisco Cardoso (hospital Sírio Libanês); Marcos Barbosa (Hospital do Coração); Protásio Lemos da Luz (Incor)

BARRIGA: Cuidado com as curvas

Guarde bem essa medida: 102 cm. É ela que transforma um abdome meramente fora de forma em um real problema de saúde, capaz de inscrever seu portador na categoria das espécies ameaçadas.

A medida foi estabelecida pelo Instituto Internacional de Saúde, depois de estudos comprovando que, a partir dessa centimetragem, as taxas de incidência de doenças crescem de forma exponencial.

Mas isso não isenta de riscos os donos de barrigas menos explícitas: o aumento da gordura abdominal está sempre relacionado a problemas de saúde. A partir dos 30, a concentração de tecido adiposo na área da cintura se torna mais crítica e pode acarretar diabetes, pressão alta, colesterol elevado, trazendo o risco de um derrame ou infarto.

Exercícios físicos são indispensáveis, principalmente os aeróbicos, devem ser incorporados ao modo de vida. Com o metabolismo mais lento e consumindo menos calorias nas funções fisiológicas básicas, o ideal é "gastar" a gordura com atividades, como nadar, caminhar ou pedalar por 30 minutos diariamente ou uma hora durante três vezes por semana.

Equilíbrio alimentar é outro importante aliado. As três principais refeições devem ter carboidratos, carnes, frutas, legumes. Açúcares e doces, alimentos energéticos, são indispensáveis, mas devem ser consumidos com moderação. Passe longe de frituras e alimentos gordurosos, evite sanduíches, batatas fritas, bolachas, pipoca amanteigada, salgadinhos e doces, principalmente no intervalo entre as refeições.



Fonte: Márcia Pottier (Unifesp)