

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

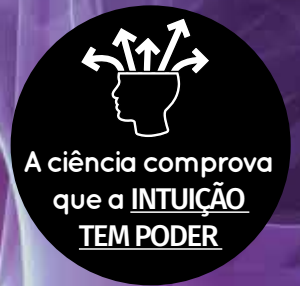
viva saúde

JOELHO SEM DOR

Mulheres de todas as idades sofrem mais com a **artrose**. Para cada fase do desgaste, existe uma terapia que alivia o desconforto

Pandemia de exaustão: sinais de que o **CANSAÇO MENTAL E FÍSICO** passou do limite

Perda involuntária de **URINA** não é normal. Veja como reverter esse quadro



O fortalecimento da região é fácil e dá pra fazer de casa

e
EDITORA
escala

EDIÇÃO 209 - PREÇO R\$ 20,00
ISSN 1806-4574
0.0.2.0.9
9 771806 457008



Rejeição do silicone

O que é a Síndrome ASIA?



É uma síndrome autoimune inflamatória rara, causada pela presença de material estranho no organismo. Também conhecida como Síndrome de Shoenfeld, tem como causa principal o implante mamário de silicone, mas outros materiais e substâncias levam ao problema. Entre os sintomas estão: queda de cabelo, unha quebradiça, irritabilidade, alteração no

sono, perda de memória, depressão, dor muscular, dor articular, cansaço crônico e secura na boca e nos olhos. “Medicações podem contribuir para controlar os sintomas, mas o tratamento definitivo consiste na retirada do implante de silicone”, explica Fernando Amato, cirurgião plástico e membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SP).



Além do corpo perfeito

Anabolizante pode ser prejudicial para a saúde do homem?

Ao utilizar anabolizantes, os riscos mais comuns para eles são aparecimento de mamas, atrofia dos testículos, queda de cabelo, retenção de líquidos, hipertensão arterial, aumento do colesterol e de glóbulos vermelhos no sangue, agressividade, queda da libido e disfunção hepática. Ao identificar esses problemas, é necessário consultar um médico, que prescreverá um tratamento específico para cada situação. O urologista Marcos Dall'Oglio (SP) destaca que o uso crônico de anabolizantes pode causar prejuízos irreparáveis à saúde. “É importante que os homens tenham consciência de que nada é mais importante do que a própria saúde e, por isso, devem procurar um especialista para seguir o melhor caminho”, finaliza.



Pernas saudáveis

Exercício previne trombose?

Sim. Um dos maiores fatores de risco para a trombose é a imobilização. Sendo assim, a prática de atividade física é poderosa a favor da prevenção, já que aumenta a velocidade do fluxo sanguíneo dentro dos vasos, melhora a circulação e dificulta a formação de coágulos. “Qualquer exercício que trabalhe a panturrilha pode ajudar. O ato de flexionar e esticar o tornozelo será significativo”, explica Aline Lamaita, cirurgiã vascular (SP). Para pessoas com pouca mobilidade, algumas dicas são: usar uma faixa na ponta dos pés como resistência e fazer força para esticá-los, realizar movimentos circulares com o tornozelo, abraçar e esticar as pernas e fazer movimentos como o de pedalar. A especialista explica que, para prevenir a trombose, a frequência é muito mais importante que a intensidade. “Devemos criar o hábito de nos movimentar pelo menos três vezes ao dia.”

? Alterações na fala

Quais as causas da afasia?

Afasia significa perda ou defeito da fala e define uma perturbação causada na comunicação devido a danos em algumas áreas do cérebro.

De acordo com Cristiane Romano, fonoaudióloga, mestre e doutora em Ciências e Expressividade pela USP (MG), geralmente essa lesão acontece no lado esquerdo, responsável por diversas funções relacionadas à linguagem e à comunicação e por movimentos do lado direito do corpo. Em alguns casos, a afasia é decorrente de uma hemorragia intracraniana causada por acidente vascular cerebral, acidentes automobilísticos e de impacto ou mesmo situações de estresse. Outros fatores que podem dar origem à afasia são o uso de drogas, a ocorrência de determinadas infecções ou mesmo alguma situação específica no nascimento.



? Sensibilidade dentária



Por que os dentes ficam sensíveis?

A principal causa da sensibilidade dentária é a exposição da dentina, parte do dente que recobre o nervo. Saudável, ela está coberta por esmalte ou cimento, que blindam os estímulos negativos a sensibilidade. Mas a incidência

de retração gengival e lesões de esmalte tendem a expô-la. “Quem aperta ou range os dentes à noite ou ingere alimentos ácidos e em seguida escova os dentes sem atentar à força e aos movimentos submete seus dentes a um desafio mecânico e ácido passível de gerar sensibilidade”, explica a dentista Luciana Bruzadin. Para prevenir o incômodo busque orientação profissional, use escovas macias e cremes dentais dessensibilizantes.



? Acne

É verdade que tomar sol ajuda a “secar” espinhas?

Não. Na verdade, o sol causa um efeito rebote. De acordo com a dermatologista Claudia Marçal (SP), o calor e a exposição direta à radiação UVA e UVB levam a uma falsa sensação de melhora devido ao ressecamento da pele. Porém, logo depois as glândulas sebáceas são ativadas como uma reação fisiológica ao ressecamento. “Então, se aquela área já é inflamada e se a glândula é estimulada pelo calor e pelo sol, a pele vai produzir mais gordura e mais sebo, o que vai piorar o processo de acne”, esclarece. Quem tem acne deve tomar sol nos horários de menor radiação e com filtro solar adequado ao tipo de pele, seja na forma de sérum, loção oil control ou fluido leve.

? Antibióticos x anticoncepcionais

Uso de antibióticos para tratar a Covid-19 pode afetar a eficácia de pílulas anticoncepcionais?



Sim. Pacientes com Covid-19 em tratamento com antibióticos devem ficar atentas, pois o medicamento pode reduzir a eficácia do anticoncepcional oral, tornando a mulher mais sujeita a uma gravidez indesejada. Segundo Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e mastologista do Hospital Albert Einstein (SP), é imprescindível que as pacientes usem um método auxiliar (como o preservativo) em todas as

relações sexuais, mesmo depois do tratamento, pois o antibiótico pode permanecer no sistema por cerca de dez dias.

? Saúde do coração

O que é e quando o cateterismo é indicado?



O cateterismo é um exame invasivo, geralmente realizado com o paciente sedado e utilizado no diagnóstico de alterações cardíacas e nos vasos, doenças cardiovasculares, doenças cardíacas estruturais e/ou congênitas e doenças obstrutivas das coronárias (aterosclerose). De acordo com Ausonius Magno Ferreira, cardiologista do Hospital Albert Sabin (SP), para o exame, o médico introduz um cateter nas artérias do braço ou da perna do paciente, conduzindo até o coração com a ajuda de contraste e de recursos de raio X para visualizar os vasos sanguíneos, identificar possíveis obstruções, aferir pressões do órgão e identificar doenças estruturais.

? Noites mal dormidas

O que causa a apneia do sono?

Os motivos mais comuns são desvio de septo, obesidade, uso de medicações que relaxam a musculatura e ingestão de álcool. Os principais sintomas da obstrução das vias respiratórias que causa apneia são ronco, sono durante o dia e despertar com sensação de sufocamento. “Por diminuir a oxigenação durante o repouso, a pessoa não consegue alcançar um sono restaurador durante a noite e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes”, revela o cirurgião bucomaxilofacial Fábio Sato.

ALGUMA DÚVIDA



Envie sua pergunta para o email:

@ vivasaude@escala.com.br

Ou nas redes sociais da Viva Saúde

f Acesse nossa página no Facebook: Revista Viva Saúde

📷 Visite nosso Instagram: @revistavivasaude

✉ Endereço para cartas: Av. Profª Ida Kolb, 551 São Paulo/SP CEP: 02518-000