

SAUNA

Bom ou ruim?

Queridinha de todas as estações, principalmente do inverno, a sauna deve ser usada com cautela. Após presenciar uma parada cardíaca dentro da sauna em uma viagem recente, o cardiologista Antonio Carlos Worms Till, diretor do Vita Check-up Center, vem alertando seus pacientes sobre os possíveis riscos. As contra-indicações formais valem para pessoas acometidas de ataque cardíaco recente (infarto agudo), portadores de angina de peito (de início recente ou não controlada) e para pessoas com estenose severa da válvula aórtica. De acordo com o cardiologista, deve ser dada atenção especial ao uso de álcool paralelo ao banho de sauna. "Os dois são atividades que se repelem, pois os efeitos do álcool, como a vasodilatação das artérias periféricas e a taquicardia, somados aos da sauna, podem levar à queda da pressão arterial, arritmia e mesmo à morte súbita".

COMO FAZER PARA MARCAR SEU CHECK-UP?

Para realizar o check-up mais completo que existe no Rio você só precisa ligar para **2493-8863**, de **7 às 17 horas, 2ª. a 6ª. feiras**, e falar com Sras. Carla ou Luciana.

LIGUE JÁ PARA AGENDAR O SEU!

CÂNCER DE MAMA

Qualquer mulher pode ter, mas você pode prevenir



No Brasil, o câncer de mama é o que mais causa mortes entre as mulheres. Infelizmente, qualquer mulher pode vir a ter um câncer de mama. Mas, há mulheres com maiores possibilidades de contrair a doença.

Em mulheres entre os 40 e 60 anos de idade, o câncer de mama ocorre com muito maior frequência, apesar de atualmente estar aumentando o número de casos em mulheres mais jovens.

Várias características estão associadas a um maior risco de câncer de mama, como a ocorrência da primeira menstruação antes dos 11 anos de idade, da menopausa após os 55 anos, do primeiro parto após os 30 anos e uso de reposição hormonal por mais de 10 anos. Mulheres cuja mãe ou irmão tiveram câncer de mama apresentam duas a três vezes mais risco, especialmente se a doença delas tiver ocorrido antes da menopausa. Recentes estudos indicam que uma dieta rica em gorduras, pobre em fibras e em vitaminas pode ser considerada como um fator de aumento do risco do câncer de mama, assim como a ingestão de álcool.

Calcula-se em seis a oito anos o período necessário para que o câncer atinja um centímetro de diâmetro. Esta lenta evolução possibilita a descoberta ainda cedo, se as mamas são, periodicamente, examinadas. A detecção precoce desta doença é muito importante, pois a chance de cura de um câncer pequeno e localizado é muito maior do que de um tumor avançado. O câncer de mama é percebido como um nódulo ou caroço no seio, com ou sem dor no local. O auto-exame das mamas deve ser realizado todo mês, uma semana após a menstruação por todas as mulheres acima dos 20 anos, e toda mulher deve ter sua mama examinada por um profissional de saúde a cada três anos entre os 20 e os 39 anos, e anualmente após os 40 anos. A mamografia é considerada um dos mais importantes procedimentos para o rastreamento do câncer de mama, sendo recomendada sua realização anualmente nas mulheres acima de 40 anos.

Dra. Michele Lopes Pedrosa
Ginecologista do Vita Check-up Center

ARTIGO



DISFUNÇÃO ERÉTIL, SINAL DOS TEMPOS

Disfunção erétil, mal que se alastra como um sinal dos tempos. E por que é tão difícil admitir dificuldades nessa área?

Ora, a impotência sexual atinge o centro da organização da identidade masculina, causando estragos em sua auto-estima, criando um círculo vicioso que se pode mostrar realmente aprisionador: angústia- estresse-impotência-sentimento de fracasso-ansiedade de desempenho impotência-angústia- depressão.

Existe ainda o senso comum de que o processo de envelhecimento leva necessariamente à diminuição da atividade sexual. Sabe-se, porém, que muitos homens jovens apresentam dificuldades no relacionamento sexual. Mesmo sem serem portadores de nenhuma doença. Assim, a disfunção erétil em muitos casos pode estar ligada à ansiedade emocional, à insatisfação profissional e afetiva, a crises existenciais, à fadiga, à preocupação excessiva, ao excesso de fumo e/ou álcool e de tranqüilizantes. Desta forma, o primeiro passo para uma avaliação

adequada e um tratamento eficaz é vencer o principal inimigo: o preconceito e a negação do problema.

Embora as drogas como o Viagra e similares sejam consideradas importantes descobertas da medicina atual, e apesar disso, não são capazes de resolver os fatores estressantes que levam à impotência "depressiva". A eficácia destas drogas pressupõe o desejo sexual. Ou seja, não surtirão efeito de ereção se não houver o desejo sexual. Pode-se concluir então que homens jovens (menos de 50 anos) têm muito mais a se beneficiar, diante de um problema de disfunção sexual, com a psicoterapia individual ou de casal, do que com "remédios imediatos" de curto prazo. Para isso, é necessário, em primeiro lugar, visitar um médico, avaliar o caso individual e "assumir" o melhor tratamento para romper o círculo vicioso efeito-causa na maioria dos casos de disfunção sexual.

Dra. Márcia Merquior

Coordenadora do Setor de Estresse Emocional do Vita Check-up Center

CUIDADOS NA ESCOVAÇÃO

A saúde bucal depende de cuidados diários muito simples

- Uso de uma escova macia, de cabeça pequena, com pouca quantidade de pasta dental. Ela deve sempre ser substituída quando começar a perder seu formato original.
- Uso de fio dental em todos os dentes, mesmo naqueles isolados na boca. Não se esqueça da última face do último dente.
- Remoção de próteses parciais antes de escovar os dentes. Estas devem ser escovadas com uma escova mais dura.
- A gengiva não deve sangrar, mas se isso estiver acontecendo não deixe de escovar nessa região.
- Faça bochecho com água e escove bem a língua.
- Beba água, ela hidrata e ajuda na higiene da boca.

VOCÊ SABIA?

A cárie dental pode ser transmitida pois ela é causada por bactéria. Isso pode acontecer com mais facilidade entre 6 meses e 4 anos de idade. Beijo na boca, utilização da mesma colher entre adultos e crianças ou até mesmo assoprar na colher de comida que está sendo dada, pode fazer com que se inicie um processo de cárie dental na criança.

Dra. Daisy Telles dos Santos
Dentista do Vita Check-up Center

GATO POR LEBRE (Ou o êxtase da efedrina)

A FDA* aconselhou consumidores a não comprarem ou consumirem suplementos dietéticos contendo a efedrina, com rótulos que freqüentemente os apregoam como aparentes alternativas às drogas de rua tais como o Êxtase (3,4 metilenodioximetanfetamina, MDMA) porque eles representam riscos significantes à saúde dos consumidores.

Estes produtos contêm fontes botânicas de efedrina ou a assim-chamada "efedrina natural". Efedrina é um estimulante tipo-anfetamina e tem potencialmente efeitos perigosos para o sistema nervoso e coração. Estes produtos são comercializados sob uma variedade de nomes comerciais com rótulos que afirmam ou que sugerem que eles produzem efeitos tais como euforia, sensações sexuais aumentadas ("increased sexual sensations"), percepção aumentada, aumento de energia e outros efeitos.

Possíveis efeitos adversos que vão de efeitos clínicos severos tais como ataque cardíaco, convulsões, psicoses e mortes a efeitos clínicos menos severos como tonturas, dor de cabeça, desconforto gastro-intestinal e palpitações cardíacas.

O rótulo destes produtos podem conter nomes como ma huang, Efedra chinesa, extrato de Efedra, pó de erva Efedra, "epitonin" ou efedrina. Qualquer destes nomes indica a presença de efedrina no produto.

O FDA considera que os dizeres dos rótulos destes produtos - os quais parecem, dirigir-se a jovens adultos e implicam que os mesmos podem produzir um "high" - violam a legislação americana que regula os suplementos alimentares.

O FDA está correntemente investigando a produção e comercialização destes produtos contendo a efedrina. Todavia, agora o FDA tem que mostrar que um produto é não-seguro ("unsafe") para retirá-lo do mercado.

O FDA solicita que consumidores e profissionais de saúde relatem (ao Governo) qualquer injúria ou efeito adverso que tenham relação com suplementos alimentares ou com qualquer produto contendo o alcalóide efedrina.

(*) Pronunciamento do FDA (Food Drug Administration) de 10/04/96 e reproduzido no WHO Pharmaceutical Newsletter, n 5/6, maio/junho 1996: Efedrina (de origem botânica) em Drogas de Rua.

Dra. Cláudia Montenegro
Cardiologista do Vita Check-up Center

VITA CHECK-UP CENTER
Tecnologia e
confiabilidade
profissional

Expediente

Edição e editoração: Copyright Auracom
(auracom@hexanet.com.br) - Aura Pinheiro, Pinheiro Junior e Sarah Nery
Uma publicação bimestral do Vita Check-up Center
Rua Gildásio Amado 55 grupo 1107 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro - 22631-020