

Mau posicionamento dentário pode afetar saúde bucal

TECNOLOGIA POSSIBILITA CORREÇÕES IMEDIATAS EM DIVERSOS TIPOS DE DESALINHAMENTOS DENTÁRIOS.

O mau posicionamento dentário pode causar um grande desconforto, pois além de inibir o sorriso de algumas pessoas, pode vir acompanhado de dor.

Em casos mais graves, o problema pode chegar a impactar na saúde bucal, resultando até em perda de dentes. Além de afetar diretamente a auto estima, é cientificamente comprovado que possuir um sorriso saudável é um diferencial para a progressão profissional, seja para ir em busca de um novo emprego ou até para evoluir na carreira.

Entre os problemas mais comuns, estão o apinhamento (falta de espaço para os dentes), a diastema (espaços entre os dentes frontais) e a má oclusão. Se não tratados corretamente, esses distúrbios podem causar dores nos músculos, ossos e articulações do rosto, assimetria facial, surgimento de doenças periodontais (cáries, gengivite, tártaro etc), problemas na fala, no sono e até na mastigação. “A origem destes problemas pode estar ligada a fatores genéticos, a maus hábitos orais (linguais, mastigatórios e oclusais), à perda de dentes, entre outros, explica Paulo Coelho Andrade, especialista em implantodontia e odontologia estética.

Os tratamentos ortodônticos, se aplicados na infância, trazem, a médio e longo prazo, um ótimo resultado estético e funcional. Entretanto, para além dos tratamentos convencionais, a evolução tecnológica permite a correção quase imediata destes distúrbios, restaurando o sorriso, a saúde bucal e a autoestima dos pacientes. A tecnologia CEREC, técnica de facetamento que promete um sorriso perfeito, pode produzir um dente em cerca de 15 minutos.

Adepto ao procedimento, Paulo conta que as vantagens vão além da economia de tempo e efetividade. “A técnica é uma grande novidade. É menos invasiva e mais rápida que as correções convencionais, proporcionando ótimos resultados estéticos. Além do mais, esta inovadora cerâmica demonstra uma dureza 2,5 a 3 vezes mais elevada se comparada a porcelanas habituais”.

Tanta precisão simplifica tanto o trabalho do profissional quanto a vida do cliente. É o caso da empresária Vanessa Quites que, na intenção de corrigir sua oclusão (mordida torta) e aumentar alguns dentes já desgastados, optou pela tecnologia do CEREC. “A correção é prática, rápida e eficiente. Em pouquíssimo tempo o meu sorriso virou outro. Não percebemos o quanto os dentes influenciam no visual como um todo até que fazemos as devidas correções”.



Doença renal afeta cerca de 1,5 milhão de brasileiros



Mal silencioso que afeta cerca de 1,2 milhão a 1,5 milhão de brasileiros, a doença renal crônica (DRC) pode resultar na perda total das funções do órgão, a chamada falência renal, o que exige a realização periódica filtração do sangue e até a necessidade de transplante para reposição de um novo órgão.

Para alertar a população sobre os riscos da doença e formas de prevenção, o Setor de Nefrologia e Hemodiálise do Hospital Mãe de Deus Center, em Porto

Alegre - RS, divulgou diversas ações no mês de março, em comemoração ao Dia Mundial do Rim, com distribuição de folders e orientações quanto aos cuidados do rim.

No térreo do MDC foi colocado um rim gigante para mostrar o funcionamento de um dos órgãos mais importantes do corpo humano, responsável por funções como eliminar resíduos tóxicos oriundos do metabolismo e regular o volume de líquido corporal e o que acontece quando não funciona bem.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia, atualmente, mais de 100 mil pessoas fazem diálise no Brasil. A estimativa é de que para cada 1 paciente em diálise há entre 20 e 25 pessoas com algum grau de DRC ainda sem sintomas. No Rio Grande do Sul são cerca de 100 mil pessoas com DRC nos seus diferentes estágios de evolução.

Além do material informativo, a equipe do Setor de Nefrologia ofereceu ao público um questionário para preenchimento e que serviu para apontar os riscos de DRC. Como a ingestão de água é uma das principais indicações para prevenção de problemas renais, haverá distribuição de copinhos de água para todos que circularem pelo local.



Jejum prolongado compromete a saúde e dá barriga

CONHEÇA QUATRO OPÇÕES DE LANCHE PARA QUEBRAR O JEJUM ENTRE AS REFEIÇÕES.

Uma pesquisa recente realizada pela nutricionista Roberta Cassani, do Instituto de Nutrição, em Itu, no interior paulista, aponta que, quanto maior o número de horas sem colocar nada na boca, mais avantajada a circunferência abdominal tende a ficar.

O achado é fruto de uma análise de hábitos e características de 379 mulheres de 10 a 75 anos de idade - umas mais cheinhas, outras em forma.

De acordo com Roberta, o principal motivo que faz do jejum prolongado um inimigo da cintura é que a refeição montada após esse período de escassez costuma ser um exemplo de desequilíbrio calórico e nutricional - na pesquisa, geralmente o jejum ocorria durante a tarde. "Quando tem acesso à comida, o indivíduo, guiado pela voracidade, não faz escolhas saudáveis", justifica a especialista.

Ao ser privado de energia, o organismo aciona todo um mecanismo que favorece a compulsão alimentar.

Descubra a seguir por que jejuar regularmente dá barriga e compromete a saúde.

1. Hora do almoço

Depois dessa refeição, o organismo está nutrido. Pense, na melhor das hipóteses, em uma refeição equilibrada - com arroz, feijão, carne e salada. Ela fornecerá proteí-

nas, gorduras e carboidratos, além de vitaminas e minerais.

2. As primeiras 4 horas após a refeição

Nesse período, praticamente todas as substâncias ofertadas pelo almoço são absorvidas. Depois desse tempo, os nutrientes vão sumindo da circulação.

3. Jejum

Se depois de quatro horas o estômago continuar vazio, uma série de alterações metabólicas começa a ocorrer. Uma das principais diz respeito à glicose, que está em fal-

ta. Além de buscar alternativas para fornecê-la ao cérebro - órgão vital que depende da substância para funcionar - o corpo passa a liberar mais grelina. Esse hormônio, produzido no estômago, dispara o sinal de fome. Assim, a falta de glicose e a abundância de grelina na circulação propiciam os ataques de gula.

4. Com o tempo

Passar por essa situação sempre? jejum seguido de um apetite voraz? aumenta o risco de encrencas sérias, como gordura no fígado, obesidade e diabetes tipo 2.



OPÇÕES DE LANCHE PARA QUEBRAR O JEJUM ENTRE AS REFEIÇÕES:

Iogurte + linhaça + aveia

Trata-se de uma combinação adequada para o início do dia. Fonte de proteínas, gorduras boas e fibras, o lanche é levinho, levinho.

Morango + biscoitos integrais

A fruta é pobre em calorias e rica em antioxidantes. Já os biscoitos reúnem fibras. O melhor de tudo: a dupla cabe na mochila.

Biscoitos integrais + cream cheese + 1 suco de laranja

Nesse combo, que pode ser devorado em poucos minutos, tem fibras, proteínas, cálcio e vitamina C. São muitos benefícios e pouca complicação.

Mamão + 2 colheres de sopa de aveia

Tanto a fruta quanto o cereal são riquíssimos em fibras. Caem bem de manhã, dando saciedade até a hora do almoço.

Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br



Estudo compara eficácia da tomografia e teste de esforço

A tomografia computadorizada e o teste de esforço com eletrocardiograma são igualmente eficazes para diagnosticar doenças cardiovasculares, revelou um estudo apresentado no Congresso Anual do Colégio Americano de Cardiologia (ACC, na sigla em inglês), na Califórnia.

A pesquisa foi realizada com 10 000 pacientes com idade média de 60 anos, sendo 53% mulheres, examinados nos Estados Unidos e no Canadá. Os pacientes selecionados nunca haviam recebido um diagnóstico de doença nas artérias coronárias, mas apresentavam sintomas que podiam estar relacionados a enfermidades cardiovasculares, como falta de ar ou dor no peito.

Quase todos os participantes tinham pelo menos



um fator de risco, como hipertensão, diabetes, ou tabagismo. Metade foi selecionada de forma aleatória para se submeter a um exame de tomografia, que mostra imagens tridimensionais das artérias coro-

nárias. A outra metade fez um teste de esforço com eletrocardiograma. Esses testes são usados há bastante tempo, mas nunca haviam sido comparados durante um período de monitoramento.

O estudo não mostrou nenhuma diferença significativa durante os dois anos de acompanhamento dos voluntários em termos de taxas de cirurgia, complicações, infartos e morte. “Antes

desse estudo, a escolha do método de diagnóstico - a tomografia ou teste de esforço - era feita sem se ter uma ideia do que realmente era melhor para a avaliação de sintomas cardiovasculares”, disse Pamela Douglas, líder do estudo e pesquisadora do Centro de Pesquisa de Doenças Cardiovasculares da Universidade Duke.

Observou-se, porém, que a tomografia tem uma ligeira vantagem para evitar cateterismos cardíacos (introdução de um tubo na artéria umeral) desnecessários. Ela também utiliza doses de radiação mais baixas do que os exames de medicina nuclear que injetam pequenas quantidades de material radioativo no sangue para obter imagens do coração e das artérias.

Obesidade eleva em 40% o risco de câncer em mulheres

Obesas correm risco 40% maior de desenvolver algum câncer relacionado ao peso em comparação com mulheres saudáveis.

Os principais tumores ligados ao excesso de peso são: intestino, mama pós-menopausa, vesícula biliar, útero, rim, pâncreas e de esôfago. O dado foi divulgado nesta terça-feira pela Cancer Research UK, uma ONG britânica que realiza pesquisas com o intuito de combater o câncer.

De acordo com a ONG, de cada 1 000 mulheres obesas, 274 serão diagnosticadas, durante sua vida, com um câncer ligado ao sobrepeso. Quando comparadas a 1 000 mulheres de peso saudável, 194 desenvolverão os mesmos tipos de tumor. Este levantamento foi baseado em diversos estudos e dados oficiais sobre a incidência de câncer, obesidade e a relação entre eles na Grã-Bretanha.

Existem diferentes maneiras pelas quais a obesidade pode aumentar os riscos de câncer em mulheres. Uma das mais apontadas é a produção de hormônios pelas células adiposas, como o estrogênio. Acredita-se que este hormônio seja o combustível do desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como mama e útero.

Outra possibilidade é que o excesso de gordura cause múltiplos efeitos no metabolismo de outras células, podendo elevar o nível de radicais livres e danificar o DNA celular.





Pé diabético: 10 coisas que você precisa saber



Esses fatores correspondem ao pé diabético, uma doença que pode ser controlada e evitada. De acordo com o angiologista Ary Elwing, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser, muitas pessoas com diabetes apresentam problemas de diminuição de circulação arterial e sensibilidade nos pés e pernas.

“A má circulação nos pés e o enfraquecimento na pele podem causar ferimentos que demoram a cicatrizar. Além disso, pode interferir na sensação de calor e pressão sobre os pés, provocando deformidades e calos”, explica o médico. O diabetes é causa de 50% das amputações de origem não traumáticas sem ser provocada por acidentes. Os primeiros sinais de falta de circulação nos dedos dos pés são unhas e dedos roxos em dias de frio. “Não hesite em procurar o médico sempre que você notar o pé frio e úmido ou alguma alteração na cor da pele”, destaca o angiologista Ary Elwing.

Atenção redobrada com os pés: O pé diabético é causado pelas alterações de neuropatia, úlceras, infecções, isquemia ou trombose. Essas doenças aparecem quando as taxas de glicose permanecem altas durante muitos anos. Se não for tratado, o pé pode ser amputado. “É preciso examinar os pés to-

dos os dias, principalmente as pessoas portadoras de diabetes 1 e 2. Essa vigilância pode prevenir o calo nos pés, úlceras ou qualquer outro problema visível. Manter um bom fluxo sanguíneo ajuda a evitar infecções”, esclarece o médico Ary Elwing.

Como tratar? Além da avaliação médica periódica, é imprescindível manter o nível da glicemia controlado e realizar assepsia adequada nos pés. Dependendo da gravidade, o tratamento clínico é o mais indicado. “O procedimento cirúrgico consiste na realização de uma drenagem cirúrgica para remover o tecido necrosado. Caso, a parte necrosada for extensa, é necessário ser tratada com urgência pois pode levar a amputação”, revela o médico Ary Elwing.

É possível prevenir? A prevenção e o controle do nível de glicemia é a melhor maneira de amenizar os sintomas do pé diabético. É importante também fazer caminhadas com regularidade, ou outro tipo de exercício físico. “O paciente deve examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado para verificar a existência de frieiras, cortes, calos, rachaduras e feridas. Assim, que notar alguma alteração, o paciente deve procurar imediatamente o médico”, alerta o médico Ary Elwing.

CUIDADOS DIÁRIOS COM O PÉ DIABÉTICO

O angiologista Ary Elwing elaborou dez dicas para você aprender a cuidar melhor do seu pé, com o intuito de evitar o aparecimento de futuras lesões:

1- Alerta aos sintomas: Formigamentos, perda da sensibilidade, dores, queimação nos pés e nas pernas, sensação de agulhadas, dormência e fraqueza nas pernas, podem piorar à noite.

2- Portadores de diabetes: Pacientes com diabetes tipo 1 e tipo 2 devem passar, regularmente, por uma avaliação médica dos pés.

3- Examine o seu pé: Examine os pés diariamente. Procure por frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alterações de cor. Uma dica é usar um espelho para ter uma visão completa.

4- Mantenha os pés limpos: É preciso manter os pés sempre limpos, e usar sempre água morna, e nunca quente, para evitar queimaduras. A toalha deve ser macia e não esfregue a pele.

RECENTEMENTE VOCÊ NOTOU UMA PERDA DE SENSIBILIDADE NOS PÉS? FORMIGAMENTOS, DORMÊNCIA OU QUEIMAÇÃO? CASO, VOCÊ SEJA PORTADOR DE DIABETES E SE IDENTIFICOU COM ESSES SINTOMAS, NÃO HESITE EM PROCURAR O SEU MÉDICO.

5- Pés hidratados: Mantenha a pele hidratada. Evite passar creme entre os dedos ou ao redor das unhas.

6- Meias sem costura: Escolha as meias sem costura. O tecido deve ser algodão ou lã. Evitar sintéticos, como nylon.

7- Cuidado na hora de cortar as unhas: Antes de cortar as unhas, lave e seque bem os pés. Use um alicate apropriado ou uma tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas, e sem tirar a cutícula.

8- Pés protegidos: Lave os pés todos os dias, durante dois ou três minutos, usando sabonete neutro e água térmica.

9- Calos: O ideal é não cortar os calos, nem usar abrasivos. É melhor conversar com o médico sobre a possível causa do aparecimento dos calos.

10- Calçados: Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. Não utilize calçados novos, por mais de uma hora por dia, até que estejam macios.