o debate
Edição Número: 2667 - Belo Horizonte, Abril de 2018
Saúde & Beleza

70% da população com mais de 65 anos tem osteoartrite

Doença inflamatória afeta as articulações e é caracterizada por degeneração das cartilagens.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 70% a 80% da população com mais de 65 anos possui osteoartrite. A doença é considerada a terceira causa de afastamento de trabalho no Brasil pelo Ministério da Previdência Social e o Instituto Nacional de Seguro Social.

No Brasil 12 milhões de pessoas possuem osteoartrite, doença inflamatória que afeta as articulações e é caracterizada por degeneração das cartilagens e por inflamação periarticular. Segundo o nosso levantamento, a doença representa cerca de 30% a 40% das consultas realizadas em ambulatórios de reumatologia.

Para o ortopedista, Dr. Maurício Marteleto, a osteoartrite é uma doença multifatorial e está associada aos hábitos facilitadores da vida moderna, como o sedentarismo e a obesidade. "Hábitos de vida são agravantes da doença, sendo hoje entendidos como verdadeiros vieses causais, porém nem sempre são a principal causa da doença. Os traumas (acidentes), doenças metabólicas (intoxicações, diabetes, dislipidemias, disbioses e alterações hormonais) além da predisposição genética devem ser considerados primariamente como causa", acrescenta o médico.

Os principais sintomas da osteoartrite são as dores articulares, diminuição da amplitude de movimento, atrofia e encurtamentos musculares. O diagnóstico da artrose é baseado nos sintomas, nos sinais do exame físico e na avaliação dos exames de imagem das articulações. Em muitos casos, basta um bom raio-x mostrando as deformações da articulação, o desgaste nas cartilagens e a formação de osteófitos, que são calcificações que aparecem nas áreas afetadas pela doença.

Para um diagnóstico mais precoce e na fase inicial da doença, pode ser utilizada a ressonância nuclear magnética. Isso acontece, segundo o ortopedista, porque as alterações de imagem vão aparecer tardiamente no raio-x após 10 anos do início da doença, porém na ressonância magnética vemos manifestações precoces da doença que só serão caracterizadas como manifestação clínica pelo paciente após anos de evolução, garantindo um diagnóstico preciso e na fase inicial da doença", explica o Dr. Maurício.

Assim que a doença é identificada, há diversos tratamentos disponíveis que podem surtir efeito, mitigando alguns sintomas, como o uso de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos para reduzir as dores e a inflamação. Apenas casos graves ou com alterações específicas, têm indicação cirúrgica atualmente.

Para o Dr. Maurício Marteleto, a ozionetarapia medicinal (técnica que usa o ozônio medicinal e que tem propriedades terapêuticas) - é uma técnica que promete num futuro próximo, sobrepujar muitos tratamentos considerados de eleição hoje pela classe médica em geral. Ela promove uma significativa melhora da doença e seus sintomas de forma rápida e segura, quando utilizada nas doses e concentrações corretas.

Alimentos orgânicos e convencionais têm mesmo valor nutricional

Pesquisa conclui que não há evidências de que os alimentos orgânicos sejam nutricionalmente superior

Todos os alimentos possuem um valor nutricional, o qual está diretamente relacionado à sua composição química e energética, ou seja, à quantidade de substâncias orgânicas e inorgânicas que contém, como gordura, açúcar, vitaminas, sais minerais, entre outras.

Para mantermos uma dieta balanceada e saudável é necessário conhecer o valor nutricional dos alimentos que consumimos. Nos alimentos industrializados esse valor está discriminado nas embalagens, porém, nas frutas, legumes e verduras que compramos em feiras e quitandas não há como identificá-lo.

Pesquisa realizada por um grupo de nutrólogos britânicos, e publicada no American JournalofClinicalNutrition, avaliou todos os trabalhos realizados nos últimos 50 anos sobre o assunto, os quais comparavam os alimentos produzidos no sistema orgânico aos produzidos no sistema convencional.

O estudo concluiu que não há evidências de que os alimentos produzidos organicamente são nutricionalmente superiores aos alimentos produzidos no sistema convencional. O estudo mostrou que não houve diferença entre os dois tipos de alimentos em grande parte das variáveis analisadas, como teor de vitamina C, magnésio, cálcio, potássio, zinco, cobre e sólidos solúveis totais", informa Dr. Valter Casarin, Coordenador Científico da Nutrientes para a Vida.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2667 - Belo Horizonte - Abril de 2018

Dicas simples podem ajudar na prevenção da conjuntivite

Vírus e bactérias podem ser causadores da doença, além de reações alérgicas a poluentes.

Olhos avermelhados e lacrimejantes, pálpebras inchadas e avermelhadas, secreção esbranquiçada e sensação de areia nos olhos. Estes são os principais sintomas da conjuntivite, doença que normalmente tem duração de 15 dias até a evolução para a cura.

Vírus e bactérias podem ser causadores da conjuntivite, além de reações alérgicas a poluentes ou substâncias irritantes como fumaça, cloro de piscinas, produtos de limpeza ou maquiagem. Outra forma comum é a conjuntivite primaveril, ou febre do feno, geralmente causada por pólen espalhado no ar.

Em Minas Gerais, foram notificados 48 surtos de conjuntivite em 2018. Em 2017, foram 180 surtos notificados. Em relação à transmissão da doença, caso tenha sido causada por vírus e bactérias, ela ocorre de pessoa para pessoa, principalmente por meio de objetos contaminados como equipamentos oftálmicos, toalhas, travesseiros, lenços e copos.

Normalmente, a disseminação é rápida em ambientes fechados. Por isso, é preciso ter um cuidado especial em locais como escolas, creches, escritórios e fábricas.

Dicas simples que podem reduzir a ocorrência da conjuntivite:

1. Nunca compartilhe itens pessoais como maquiagem, travesseiros, óculos e toalhas de mão e rosto;

2. Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar e evite esfregar ou tocar os olhos;

3. Nunca compartilhe suas lentes de contato com outra pessoa e interrompa o uso caso apresente sintomas da conjuntivite;

4. Lave as mãos frequentemente, especialmente quando passar tempo na escola ou em outros lugares públicos;

5. Limpe sempre as superfícies com um antisséptico apropriado;

6. Não use lentes de contato ou maquiagem na região dos olhos enquanto eles ainda estiverem vermelhos ou irritados;

7. Mantenha acessível um desinfetante manual como o álcool gel e use-o com frequência;

8. Se você sabe que sofre alergias sazonais, pergunte ao seu médico o que pode ser feito para minimizar seus sintomas;

9. Ande sempre com lenços de papel para secar ou limpar os olhos e jogue-os fora após o uso. Não guarde os lenços contaminados no bolso para reutilização;

10. Ao nadar, use óculos de natação para se proteger de bactérias e outros microrganismos presentes na água;

11. Faça compressas frias várias vezes por dia e lave o rosto e os olhos com água gelada sempre que possível;

12. Separe sua toalha de rosto e travesseiro, de preferência troque a fronha e a toalha todos os dias;

13. Em caso de baixa de visão, procure novamente seu oftalmologista

14. Use apenas o medicamento indicado pelo seu médico e lave os olhos com água filtrada ou tratada;

15. Evite a reinfecção não utilizando novamente a maquiagem ou lentes de contato que possa ter usado no período que estava doente.

O Debate
Fundado em 1934
Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008
Edição 2667 - Abril de 2018

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)
Diretoria Executiva
Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Midias Digitais

Site: www.odebate.com.br
Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950, da Câmara Municipal de Belo Horizonte

Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.

Enxaqueca pode indicar doenças graves

Dor atinge duas mulheres para cada homem e pode sinalizar graves doenças visuais.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a dor de cabeça atinge cerca de metade da população global e 30% desta parcela têm enxaqueca. O levantamento também revela que a dor pulsante e unilateral que caracteriza a enxaqueca atinge todas as idades, mas é mais frequente dos 35 aos 45 anos na proporção de duas mulheres para cada homem.

De acordo com o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto do Instituto Penido Burnier é uma queixa frequente no hospital e precisa de uma avaliação detalhada. "Tomar um analgésico por conta própria para aliviar crises de enxaqueca recorrentes pode tornar o desconforto crônico", afirma. Isso porque, é uma dor multifatorial. Pode estar associada a alterações na visão, na circulação, doenças neurológicas ou no sistema digestivo.

O oftalmologista salienta que até quando a enxaqueca vem acompanhada de sintomas visuais assustadores como a percepção de pontos escuros, flashes, diminuição do campo visual e perda temporária da visão pode ser apenas um mal passageiro.

Para saber se a visão está correndo risco, recomenda ocluir um olho com a palma da mão durante a crise e depois o outro. Quando as alterações visuais acontecem em apenas um olho é uma intercorrência conhecida como enxaqueca oftálmica, mal passageiro que dura apenas alguns minutos sem deixar sequelas.

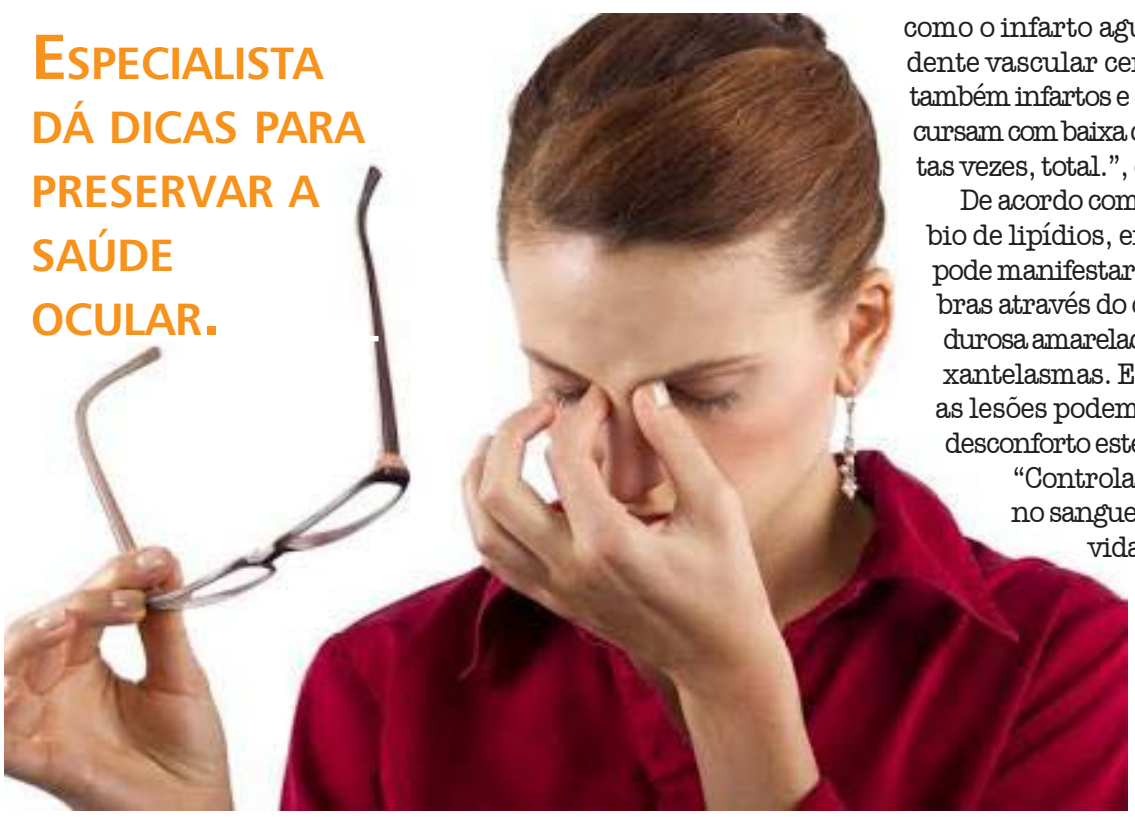
"Se os sintomas atingem os dois olhos simultaneamente indica uma urgência oftalmológica", ressalta. Isso porque, pode sinalizar arterite, inflamação das paredes internas das artérias temporais que pode levar à cegueira temporária ou definitiva. O diagnóstico da arterite é feito por ultrassom e o tratamento com esteroides que inibem a inflamação das artérias regulando o metabolismo do colesterol, cortisona, progesterona e testosterona.

Prevenção

- Incluir na alimentação banana, aveia, abacate e folhas verde-escuro como a couve e o espinafre por serem ricos em magnésio, substância que evita a contração involuntária dos músculos e outros tecidos.
- Evitar o consumo excessivo de fermentados: vinho, queijo, iogurte e pães que contêm tiramina e por isso aumentam a chance de crises.
- Evitar temperos industrializados, embutidos e outras fontes de glutamato monossódico e nitrato, outras duas alavancas da enxaqueca.
- Selecionar adoçantes sem aspartame.
- Praticar atividades físicas para aumentar a produção de serotonina.

Alimentação desequilibrada pode afetar a visão

Especialista dá dicas para preservar a saúde ocular.



Manter um estilo de vida saudável é importante para o bom funcionamento do corpo, inclusive para os olhos. Em um simples exame de rotina, o oftalmologista pode notar distúrbios em outras regiões do corpo, pois algumas doenças causam impacto direto na visão.

De acordo com Dra. Aline Ruppert, do HCLOE Oftalmologia Especializada, empresa do Grupo Hospital de Olhos do Brasil, de São Paulo, hábitos alimentares ruins e estilo de vida pouco saudável geram níveis de colesterol alto, diabetes e hipertensão arterial sistêmica e os efeitos disso tudo podem ser detectados nos olhos, isso porque os mesmos apresentam vasos mais delicados e suscetíveis.

"Assim como observamos doenças vasculares oclusivas no corpo, como o infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, diagnosticamos também infartos e derrames nos olhos, que cursam com baixa de visão repentina e, muitas vezes, total.", explica.

De acordo com a especialista, o distúrbio de lipídios, em especial o colesterol, pode manifestar-se, na região das pálpebras através do depósito de matéria gordurosa amarelada em nódulos chamados xantelasmas. Embora não causem dor, as lesões podem ser incômodas e gerar desconforto estético.

"Controlar os níveis de colesterol no sangue, mantendo um estilo de vida equilibrado, com dieta rica em fibras e pobre em gorduras, além da prática regular de atividade física, é fundamental para preservar a saúde ocular", garante Dra. Aline.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2667 - Belo Horizonte - Abril de 2018

Saiba quem são os vilões da saúde da coluna

Ortopedista dá dicas de como combater cada um deles.

A prevenção é o melhor remédio. Esta afirmativa faz parte do entendimento da maioria das pessoas, porém, colocar em prática não é tão simples assim, um exemplo prático são os descuidos recorrentes com a saúde da coluna.

As pessoas tendem a não se preocupar com ela, até sentir alguma dor. Muito mais do que alicerce, a coluna vertebral une as estruturas do corpo. Tamanha importância tem um preço: uma vez negligenciada, ela tende a adoecer de tal forma que pode levar até a incapacitação.

"A nossa coluna começa a sofrer processos degenerativos a partir da segunda década da vida, devido à necessidade de compartilhar duas funções mecânicas antagônicas: sustentar o peso do tronco e ao mesmo tempo ser flexível", explica o ortopedista e coordenador do Grupo de Cirurgia Minimamente Invasiva da Coluna (GCMIC) do Hospital BP Mirante (Beneficência Portuguesa).

Abaixo o médico explica quais são os principais vilões da saúde da coluna e como evitá-los.

ESTRESSE – O estresse faz uma revolução no corpo humano, pois gera uma situação de alerta no organismo. Durante uma situação de tensão, há grande liberação de substâncias excitatórias e inibitórias na circulação sanguínea para maximizar a defesa e fuga. Essa mobilização reduz a circulação em estruturas como a coluna, prejudicando a resistência e capacidade de regeneração desta estrutura. "Pessoas em situação de constante estresse tendem a apresentar dores articulares, na coluna e nos músculos. Pode-se afirmar que em 25% dos casos a causa única da dor na coluna é o estresse", esclarece o ortopedista.

Com o ritmo de vida agitado, é difícil, mas não impossível evitar o estresse: adotar uma alimentação balanceada, dormir melhor e fazer exercícios físicos são essenciais, mas medidas simples como prestar atenção na respiração, manter uma boa autoestima e se desconectar de vez em quando também podem ajudar a acalmar a mente.

SEDENTARISMO – A vida, atualmente, é mais prática, sem grande necessidade de movimento. A falta de atividade física pode ser extremamente nociva para a coluna. Isso por que o sedentarismo interfere no metabolismo do disco intervertebral, que precisa de movimento para manter o equilíbrio vital das células. A equação é simples: a coluna vertebral é toda desenhada de forma a possibilitar o movimento. Na ausência deste, a tendência é a acomodação. E a acomodação, nesse caso, significa dor, muita dor.

Para evitar o sedentarismo, é óbvio: movimente-se. Toda atividade física é bem-vinda, mas algumas são mais interessantes, se a intenção for cuidar da coluna: caminhada, corrida, natação, dança, balé, musculação, equitação, ioga e pilates são alguns deles.

MÁ POSTURA – A estrutura que forma a coluna vertebral demanda um constante cuidado com a postura, na medida em que vícios posturais podem facilitar a ocorrência de doenças, como hérnia de disco, escoliose, artrose, entre outros. Pessoas que, usualmente, adotam posturas inadequadas tendem a criar maus hábitos, pois o cérebro se acostuma com a posição errada. Vale lembrar também que o calçado errado, usado constantemente, pode prejudicar a coluna, assim como bolsas e mochilas pesadas.

Nesse caso, a dica é se policiar na hora de sentar, dormir e caminhar. Com o tempo, a postura adequada virará um hábito. Para dormir, prefira a posição de lado, já que nesse caso a coluna fica alinhada. Usar o travesseiro na altura adequada e outro entre os joelhos também são medidas interessantes. Ao sentar, lembre-se de que a postura ideal é aquela que mantém um suave S na coluna.

SAPATOS E BOLSAS - No caso dos acessórios, evite, sempre que possível, saltos muito altos ou utilize apenas durante poucas horas. Rasteirinhas também não são boas opções. Prefira sapatos que tenham 3 cm de salto. Já com relação às bolsas, o peso delas não deve ultrapassar 10% do peso corporal. As melhores para a coluna são as mochilas, já que distribuem melhor o peso. Se não for possível, alterne o tempo que carrega a bolsa em ambos os lados do corpo.

Quando é necessária a extração de um dente?

Chegar ao consultório do dentista e receber a notícia de que será preciso extrair um dente é algo desesperador para algumas pessoas. Entretanto, há alguns casos onde realmente é indicada a extração.

"Fraturas dentárias e cáries que atingem coroa ou raiz do dente, doenças periodontais, trauma oclusal e infecção de canal com destruição óssea são alguns exemplos de problemas graves que podem levar à perda dental", afirma Dr. Paulo Coelho Andrade, mestre e especialista em implantodontia e odontologia estética.

As situações onde um dente realmente não pode ser salvo envolvem casos onde o problema pode prejudicar a arcada e a saúde bucal de forma geral. O dentista conta que a extração se torna irreversível quando o periodonto – conjunto de tecidos que sustentam os dentes – fica incapaz, mecanicamente, de mantê-los estáveis, apresentando uma mobilidade severa, principalmente, durante a mastigação. Outros casos mais brandos que levam à remoção são as necessidades ortodônticas ou dentes supranumerários que, como o próprio nome diz, são dentes a mais na boca.

Fraturas dentárias, cáries extensas e doenças periodontais, fatores que levam à extração dos dentes.

O pós-operatório da extração, como qualquer outro, requer alguns cuidados para que não haja complicações. Não fazer bochechos, evitar alimentos quentes, a prática de esportes e exposição ao sol são as recomendações. Pelo menos durante os três primeiros dias é interessante manter repouso pelo maior tempo possível, comer alimentos líquidos ou pastosos e mornos/frios e se hidratar bastante.

Após removidos os dentes, é necessário substituir os espaços vazios por dentes artificiais, uma vez que uma mastigação deficiente compromete a qualidade de vida das pessoas. "Como a intenção é manter a saúde bucal e nivelar a arcada dentária, a técnica de implante é uma ótima opção para harmonizar tanto o sorriso, quanto a funcionalidade dos dentes da boca. As próteses sobre implantes são capazes de reabilitar um, alguns ou todos os dentes da boca. Os implantes evitam a reabsorção óssea e consequente modificação facial, além de não alterar a fonética", conclui o dentista.

Fazer visitar regulares ao dentista – de 6 em 6 meses – e realizar os cuidados bucais diários (escovação e fio dental, pelo menos após as principais refeições) são essenciais para manter a saúde bucal em dia.