o debate
Edição Número: 2685 - Belo Horizonte, Setembro de 2018
Saúde & Beleza

Controle das taxas de colesterol pode prevenir AVC

Dieta balanceada e a prática de atividade física são medidas para reduzir as altas taxas de colesterol.

Em decorrência das altas taxas de colesterol na população, a Sociedade Brasileira de Cardiologia alterou os valores de referência para o colesterol – para pacientes com risco cardíaco alto, o índice passou a ser abaixo de 50 mg/dl, sendo que antes o ideal era de 70; e para pacientes que não têm fatores de risco podem ter o índice de até 130 mg/dl. Apesar de essencial para o organismo, o excesso de colesterol pode levar ao infarto, insuficiência cardíaca ou acidente vascular cerebral (AVC).

Utilizado pelas células para o revestimento das membranas celulares e a sintetização de hormônios e sais biliares, o colesterol é dividido em dois tipos, que, popularmente, são conhecidos como o bom (HDL) e o ruim (LDL). O primeiro é responsável por remover o excesso de colesterol das artérias, enquanto o segundo é o formador das placas de gordura que prejudicam a passagem do sangue pelos vasos sanguíneos.

Segundo o médico nutrólogo Lucas Penchel, o aumento do índice de colesterol funciona como um fator agravante para o surgimento de doenças. "Doenças graves, como angina, hipertensão arterial, AVC e infarto de miocárdio, estão associadas as altas taxas do colesterol. Evitar o excesso no sangue funciona como prevenção a problemas mais sérios", afirma. Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo nosso organismo e 30% provém da alimentação, no entanto, existem fatores de risco que possibilitam também o aumento exacerbado das taxas, como a tendência genética ou hereditária, o sedentarismo, tabagismo e a obesidade.

Penchel explica que como os alimentos ricos em gordura saturada, gordura trans e açúcar, elevam os níveis de LDL, o mais indicado para abaixar as taxas do colesterol é evitar estes alimentos e investir em uma dieta pobre em gordura e rica em frutas, legumes e fibras.

Além da alimentação, a prática de atividade física é imprescindível para o sucesso no tratamento. "Adotar hábitos saudáveis é o primeiro passo para reduzir as taxas do colesterol. Aliada a uma dieta balanceada e estipulada por um profissional, a atividade física contribui para o controle do peso, que auxilia no equilíbrio do colesterol", esclarece.

Para quem segue com as taxas controladas, o alerta também vale. A ingestão diária de água, alimentos com baixo teor de gordura, frutas, legumes, verduras e fibras; a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, ou seja, três dias por 50 minutos; a exclusão de hábitos, como o uso de cigarro e a diminuição do consumo de álcool; e a busca por um acompanhamento anual com um profissional, são quatro passos que garantem a manutenção das taxas de colesterol no organismo e evitam doenças graves, que podem levar ao óbito.

Nossa audição neste mundo barulhento

Em um mundo cheio de poluição sonora, a audição é prejudicada de qualquer forma.

Vivemos cercados da poluição sonora moderna que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a terceira maior (poluição) do meio ambiente, perdendo apenas para a da água e do ar – por isso, cuidados com a audição são de extrema importância.

A audição, sentido fundamental para o desenvolvimento e comunicação dos seres humanos, é mais frágil do que se imagina. Os ouvidos têm estruturas delicadas, muito sensíveis ao ruído, que podem facilmente ser deterioradas de maneira irreversível.

No Brasil, com base nos dados da Sociedade Brasileira de Otologia, 63% dos brasileiros sofre algum tipo de surdez. Sua principal causa é o envelhecimento auditivo seguido pela perda auditiva relacionada ao ruído.

Segundo Dra. Rita de Cássia, otorrinolaringologista e mestre em cirurgia clínica, quanto mais se expuser a estes sons fortes maior a probabilidade de prejudicar a audição.

Veja algumas medidas que podem ser tomadas em relação ao ruído de lazer:

- Evitar lugares barulhentos.
- Diminuir o volume de aparelhos eletrônicos em casa.
- Evitar 2 dias seguidos de exposição a ruídos fortes. Dar chance de os ouvidos se recuperarem em ambientes silenciosos e não evoluírem para lesões definitivas.
- Uso de protetor auditivo em shows e eventos esportivos. Se possível intercalar períodos de 20 minutos em local de menos ruído quando em casa noturnas, bares, danceterias.
- Manter distância de caixas de som em festas, baladas e trios elétricos.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2685 - Belo Horizonte - Setembro de 2018

Hábitos que podem prejudicar os dentes e você não sabe

Você sabia que alguns sucos e a forma como higienizamos os dentes podem causar doenças na gengiva?

O sorriso bonito é um dos principais fatores para uma autoestima plena, pesquisas apontam que pessoas com dentes "perfeitos" são mais felizes. Para o Dr Andrey Santos, cirurgião dentista o sorriso dos sonhos depende de como você cuida dos dentes no dia a dia.

"O que muita gente desconhece é que alguns hábitos diários podem ter consequências sobre nossa saúde bucal, os nossos dentes são extremamente sensíveis, um simples hábito indevido pode ameaçar o sorriso", alerta Dr Andrey.

Palitar os dentes

Embora estejam espalhados por todos os restaurantes, os palitos de dente são usados ao final das refeições por muitas pessoas. Para o Dr Andrey, a prática deveria ser abolida de uma vez por todas, já que o palito traz mais prejuízos do que vantagens para a limpeza dos dentes.

"Palitos de dente não limpa, muito pelo contrário, ele pode gerar perdas substanciais de estrutura dental, desgastando o esmalte, além de machucar a gengiva. Isso, aliás, pode causar a sua retração e expor a raiz dos dentes. O correto é usar o fio dental", explica Andrey.

Sucos ácidos

Todo mundo sabe que frutas cítricas como laranja e limão são ricas em vitamina C, nutriente que ajuda a fortalecer as defesas naturais do organismo e nos protege de uma série de enfermidades.

Parece uma boa ideia, então, tomar muitos copos de suco para escapar de gripes e resfriados, não é mesmo? Em teoria, sim, mas na prática, a ingestão excessiva de sucos cítricos contribui para a desmineralização do esmalte dos dentes, como no caso dos refrigerantes, devido à acidez natural das frutas cítricas.

E quanto aos sucos industrializados, com baixa acidez? Neste caso, os riscos são outros, mas igualmente prejudiciais para a saúde bucal. "Precisa ter atenção aos sucos industrializados, que atualmente é o mais consumido no Brasil, pois contém muito açúcar e corantes, tornando-se um vilão para os dentes, ou seja, o consumo exagerado pode levar a lesões cariosas e manchamento nos dentes", alerta o especialista Dr Andrey.

Nadar em piscina

As piscinas também exigem cuidados na hora de dar aquele belo mergulho, para controlar o pH da água é inserido muito cloro, porém não precisa excluir a natação das suas atividades, basta seguir algumas orientações, como explica o especialista, um estudo concluiu que as cáries de nadadores são notoriamente piores.

O cloro eleva a acidez da água e se houver descuido do pH da piscina ele pode danificar o esmalte dos dentes.

Entre os sintomas deste problema estão o surgimento de dentes amarelados ou transparentes e dores durante a mastigação. "Sempre indico para meus pacientes escovar os dentes com uma pasta rica em flúor e fazer um enxague bucal com flúor de duas a três vezes por semana, sempre que for para a piscina, ou tiver contato com água clorificada", finaliza Andrey.

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 2685 - Setembro 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.

Saiba como retardar o envelhecimento da pele

Todos nós caminhamos em direção ao envelhecimento e a pele é um dos órgãos que mais mostra o efeito dos anos. E, com o avanço da medicina, as pessoas têm optado por procedimentos dermatológicos modernos que atuem preventivamente, a fim de retardar o envelhecimento natural da pele.

Aplicações de toxina botulínica, preenchimentos faciais e outros tratamentos a laser estão entre os mais procurados. Um dos motivos é o fato de que esses são procedimentos menos invasivos.

"A maioria das pessoas que procura por esses tratamentos não quer mudanças radicais, mas sim, corrigir alguns detalhes ou retardar o surgimento de rugas, possíveis manchas da pele e corrigir linhas de expressão", explica o dermatologista Bruno Vargas, da Clínica Bruno Vargas.

Saiba quais são e para que servem os procedimentos:

Toxina botulínica (botox)

É aplicada de forma localizada em pontos específicos da face e pescoço, a fim de paralisar a musculatura em locais estratégicos. Com isso, as marcas de expressão, que tendem a se tornar rugas mais marcantes, são atenuadas, prolongando o aspecto jovem da pele.

Preenchimentos faciais

São realizados no intuito de repor o volume perdido no local tratado - resultado da perda de gordura, que começa a se acentuar a partir dos 35-40 anos. O preenchimento feito com ácido hialurônico, por exemplo, devolve à face o volume, além de redefinir o formato do rosto.

Peelings

Trata-se da aplicação tópica de ácidos, que atuarão na remoção das camadas superficiais da pele, eliminando células mortas, manchas e rugas mais finas. O resultado é uma pele mais clara e com melhor textura.

Lasers

Podem ser usados para finalidades diversas, como tratar manchas de pele e promover o rejuvenescimento facial. O tipo utilizado vai variar de acordo com o tratamento e o tipo de pele a ser tratada.

Tratamentos ajudam a diminuir manchas da pele e a corrigir linhas de expressão.

Os principais tipos de manchas na pele

As manchas na pele se dividem entre as cores marrom, preta, branca, roxa e vermelha.

No Brasil, o número de pessoas que não aplica protetor solar diariamente é de 72, 5%, o que corresponde a quase 3/4 da população, segundo pesquisa cientifica do Instituto de Cosmetologia e Ciências da Pele.

De acordo com a pesquisa, em 2016, o percentual era de 65%, em 2015 foi de 53% e em 2014 de 57%. Mesmo com a comprovação de que o sol pode ser um dos principais implicadores no surgimento e desenvolvimento de manchas na pele, o costume de se proteger contra os raios solares ainda não atingiu níveis satisfatórios dentre os brasileiros.

Assim como o sol, outros fatores como o envelhecimento, alergias, predisposição genética, alterações hormonais, e hiperpigmentação após inflamações são alguns dos principais fatores que podem influenciar na piora ou no aparecimento de manchas na pele. Algumas manchas podem afetar somente a estética dos pacientes, outras podem ser sinais de doenças subjacentes.

De acordo com a dermatologista Monalisy Rodrigues, os principais tipos de manchas na pele se dividem entre as cores marrom, preta, branca, roxa e vermelha.

As manchas marrons abrangem condições como a melanose ou mancha senil (possui ligação direta com o excesso da luz solar e aparece com maior frequência no dorso das mãos, colo e costas), fitofotodermatose (queimadura resultante da reação de um componente químico presente em frutas cítricas com o sol), e o melasma (com maior incidência durante a gravidez ou em mulheres que fazem uso de pílula anticoncepcional, este tipo de mancha pode estar relacionado a fatores genéticos, hormonais e ao sol).

Dentre as manchas pretas podemos identificar o nevo, nevo melanocítico congênito e a queratose seborreica escura. Os nevos se traduzem em pequenas pintas ou manchas de formato arredondado e regular, que podem ser planas ou elevadas, aparecendo nas primeiras décadas de vida de quase todas as pessoas.

As manchas brancas abrangem a leucodermia solar ou sardas brancas, pitiríase versicolor ou pano branco (micose de praia) e o vitiligo. A leucodermia solar ou gutata, são pequenas manchas esbranquiçadas na pele, com tamanho entre 1 a 10 mm, sendo causadas pela exposição excessiva aos raios ultravioleta. Já a pitiríase versicolor ou micose de praia é uma infecção de origem fúngica, que interfere na pigmentação normal da pele e acaba por gerar pequenas manchas espalhadas pelo corpo.

Por último, o vitiligo é uma doença com uma possível origem genética, mas que ainda não tem suas causas definidas. A doença leva ao aparecimento de manchas brancas na pele, principalmente, em locais como os órgãos genitais, cotovelos, joelhos, rosto, pés e mãos.

No grupo das manchas roxas se encontram os hematomas (causados por pequenos traumas, batidas ou topadas em objetos, que provocam o rompimento de vasos sanguíneos da pele) e a purpura senil, que são petéquias, equimoses, ou hematomas, que aparecem no dorso, punhos, antebraços ou das mãos, em decorrência do afinamento da pele, sendo comum em pessoas idosas.

Ainda existem os nevos rubi ou pintas de sangue que se enquadram no grupo de manchas vermelhas. De origem genética, essas pintas são um agrupamento de pequenos vasos sanguíneos dilatados na superfície da pele. Este tipo de mancha não é maligno, porém o paciente pode optar pela retirada por motivos estéticos.

O Debate - Saúde & Beleza
Edição Número: 2685 - Belo Horizonte - Setembro de 2018

Um sorriso perfeito como de uma celebridade

A LENTE DE CONTATO DENTAL E FACETA DE PORCELANA PODEM TRANSFORMAR O SEU SORRISO.

A instalação de lentes de contato dental, ou facetas de porcelana, está entre as opções mais avançadas da estética dental. Elas são capazes de criar um sorriso mais bonito, harmônico, personalizado e com aspecto totalmente natural.

Tanto a lente dental quanto a faceta de porcelana são fragmentos de porcelana aplicados na parte frontal dos dentes. A diferença entre as lentes e as facetas é basicamente a espessura da porcelana, que varia de acordo com as necessidades de cada sorriso. Vale ressaltar que as porcelanas, independente da espessura, são materiais com a superfície extremamente lisa, de longa durabilidade e resistentes ao manchamento dos dentes.

A lente dental é ideal para casos em que desejamos apenas alterar o formato, o tamanho ou a curvatura dos dentes. Ela é ultrafina, assim como uma lente de contato ocular (daí o nome lente dental), sua espessura pode variar entre 0,3 e 0,5 mm. Para a colocação da lente dental não é necessário o desgaste dos dentes.

As facetas de porcelana, também conhecidas como facetas dentárias, são indicadas nos casos em que existe a necessidade de alteração da cor dos dentes. Sua espessura é maior, em média 1,5mm, permitindo utilizar pigmentos que disfarçam melhor a cor dos dentes que receberão as facetas de porcelana, obtendo dentes mais brancos ou clareados. Para que a sua colocação seja realizada de forma precisa e mantenha o aspecto natural dos dentes, é necessário realizar um desgaste dental.

Com mais de 10 anos de experiência em estética odontológica , a Dra Daniela Yano explica que uma das grandes vantagens da odontologia moderna é a previsibilidade de resultado. Depois de colhidas a informação na consulta inicial realiza-se um planejamento digital (DSD) da transformação do sorriso de cada paciente. Para isso é necessário um ensaio fotográfico específico, assim poderemos ver o que socialmente o sorriso atual mostra e quais são as reais modificações necessárias e indicadas.

Depois de finalizado o planejamento digital (DSD), é feito uma "maquete" do novo sorriso também chamada de mockup. Esse mockup permite fazer um "test-drive" da lente dental ou da faceta de porcelana, ou seja, o paciente pode ver-se com o novo sorriso.

A naturalidade, a beleza e a durabilidade das porcelanas tornam a lente dental e as facetas de porcelana um dos maiores segredos da odontologia estética.

Cinco práticas para prevenir a incontinência urinária

O AGOSTO AZUL É O MÊS DEDICADO AO CUIDADO E ATENÇÃO COM A SAÚDE DO HOMEM.

A condição, que atinge grande parte da população e aproximadamente 8 a 10% dos homens é caracterizada por qualquer tipo de perda de urina e, normalmente, ocorre em casos de tosse, espirro e na prática da atividade física - onde o menor esforço resulta em um escape, ainda que em pequenas quantidades.

A Bigfral - marca especialista em cuidados da incontinência urinária e líder de vendas no Brasil, e o médico doutor em Urologia, Paulo Rodrigues, se uniram para falar sobre a prevenção da incontinência urinária em idosos.

Confira abaixo cinco práticas para prevenir a condição da incontinência urinária:

Fortalecimento do assoalho pélvico: incluir na rotina a prática de exercícios que fortaleçam a musculatura, entre elas, pilates, kegel e atividades com bola. O importante neste momento é entender a musculatura do assoalho pélvico – responsável por sustentar as costas, abdômen, bexiga, próstata e o intestino, por isso o seu fortalecimento é tão relevante. Se o paciente tiver problemas de mobilidade, assegure-se de que tenha um ponto de apoio e que ele esteja fazendo um exercício seguro.

Banheiro programado: É importante que o idoso programe suas idas ao banheiro, estipulando idas a cada hora. Dessa maneira, é possível ter um maior controle a longo tempo e reduzir a incontinência urinária

Evitar o sobrepeso: os quilinhos a mais aumentam a transmissão da pressão abdominal sobre a pelve e bexiga, facilitando a perda de urina quando há tosse, espirro ou exercícios físicos.

Alimentação e medicamentos: atenção com alimentos diuréticos em excesso, como o consumo de cafeína, açúcar, alimentos cítricos. É importante ter cuidado também com medicamentos que estimulem a bexiga.

Controle com exames periódicos: é interessante que haja o controle de doenças, como a diabetes e obesidade. Além da diminuição necessária do consumo de bebidas alcoólicas e cigarros.