Dicas

Ipreville

Osteoporose

Informação

Fonte: Hospital VITA Curitiba

Dicas

Ipreville

Osteoporose

O que é?

A osteoporose é uma doença óssea, caracterizada pela diminuição da quantidade de osso e desestruturação da sua consistência, levando o indivíduo à diminuição da resistência óssea e a um maior risco de fraturas.

Quais os principais sintomas?

É uma doença que progride lentamente e raramente apresenta sintomas antes que ocorra algo mais grave, como uma fratura. Seu diagnóstico é realizado inicialmente por uma entrevista (anamnes) com o paciente, seguido de um exame clínico.

Principais grupos e fatores de risco?

Algumas característica aceleram o processo de osteoporose: histórico familiar de fratura, tabagismo, ingestão de bebida alcoólica diariamente, baixo peso e ossatura delicada, pouca exposição ao sol, sedentarismo, idade avançada e, principalmente, a ingestão inadequada de cálcio. Para as mulheres, em especial a menopausa precoce sem reposição hormonal também pode desencadear a osteoporose.

O que fazer?

A prevenção pode retardar a evolução da osteoporose. Pratique exercícios físicos regularmente, mas sem exageros. Exposição ao sol em horário adequado. Balanceie com uma dieta repleta de alimentos ricos em cálcio, além de verduras frescas. Para as mulheres, a reposição hormonal de estrógeno durante e após a menopausa ajuda a reduzir a incidência de osteoporose.

Dicas

Ipreville

Crise Hipertensiva

Informação

Fonte: Hospital VITA Curitiba

Dicas

Ipreville

Crise Hipertensiva

O que é?

A crise hipertensiva é o aumento súbito da pressão arterial que pode acontecer tanto em pessoas que já estejam sob tratamento para hipertensão quanto em pessoas com pressão normal. Durante uma crise, vários órgãos correm risco de serem prejudicados, principalmente o coração, cérebro, olhos e rins. Em algumas situações pode estar acontecendo infarto do coração ou um AVC (Acidente Vascular Cerebral), por isso é muito importante não se automedicar e procurar um serviço médico para atendimento.

Quais os principais sintomas?

Sensação de mal-estar ou falta de ar, intensa dor de cabeça ou nuca, ansiedade e agitação, tontura, visão borrada, dor no peito. Muitas vezes não há sintomas, por isso, é importante o controle periódico da pressão arterial.

Principais grupos e fatores de risco?

Pessoas com histórico familiar, doenças cardiovasculares, fumantes, obesos e com colesterol alto estão entre os principais grupos de risco. É importante cuidar da qualidade de vida pois fatores como stress, má alimentação e sedentarismo contribuem muito para o aumento da pressão arterial ou desencadeamento de uma crise hipertensiva.

O que fazer?

É necessário buscar atendimento médico imediatamente para avaliação do quadro. Em muitos casos, o aumento da pressão arterial não se enquadra nos critérios de crise hipertensiva e não necessita de internação. Entretanto, pode ser necessário atendimento imediato e hospitalizado.

Dicas

Ipreville

Colesterol

Informação

Fonte: Hospital VITA Curitiba

Dicas

Ipreville

Colesterol

O que é?

O colesterol é um tipo de gordura que o organismo utiliza para produzir hormônios vitamina D e substâncias que auxiliam na digestão. Nosso corpo fabrica todo o colesterol de que necessitamos, sendo esta uma tarefa desempenhada pelo fígado. Consumir alimentos com alto teor de gordura é ingerir uma fonte extra de colesterol e pode trazer sérias consequências para a saúde.

Quais os principais sintomas?

O colesterol não apresenta nenhum sintoma, por isso, muitas pessoas nem sabem que estão com colesterol elevado. Portanto, é preciso realizar exames anuais para descobrir e controlar o nível do seu colesterol. As duas formas mais comuns são: LDL (popularmente conhecido como mau colesterol) e HDL (popularmente conhecido como bom colesterol).

Quais os principais grupos de risco?

Todos são propensos a ter colesterol alto, principalmente pessoas obesas, sedentárias, com histórico familiar de doenças do coração, hipertensos e fumantes. Apesar da idade, crianças e jovens também podem ser diagnosticados com colesterol alto.

O que fazer?

O principal objetivo ao reduzir o colesterol é baixar o nível de LDL e elevar o HDL. Por isso tenha uma dieta saudável e consuma alimentos que ajudam a desintoxicar o organismo e diminuir os níveis de LDL (como por exemplo alimentos integrais, verduras, legumes e frutas frescas, preferencialmente crus, carnes magras e temperos naturais). Exercite-se por pelo menos 30 minutos, três vezes por semana e procure manter seu peso ideal. Não se esqueça de consultar regularmente seu médico de confiança.