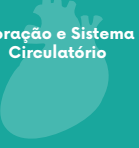





Área Afetada	Problemas Sérios	Fatores de Risco	Prevenção
 Coração e Sistema Circulatório	Infarto do coração, AVC, angina, impotência	HAS, DM**, Aumento do colesterol, obesidade, idade, estilo de vida (sedentário, dieta inadequada, tabagismo, etc), predisposição genética	Parar de fumar, ingerir frutas, verduras e alimentos ricos em fibras, diminuir alimentos gordurosos e sal na dieta; praticar exercícios regularmente, diminuir nível de <i>stress</i>
 Sistema Respiratório	Bronquite crônica, câncer de pulmão, enfisema, pneumonia	estilo de vida (tabagismo), idade, predisposição genética	Parar de fumar, evitar poluição e tabagismo passivo, evitar contato com pessoas resfriadas; praticar exercícios regularmente, diminuir nível de <i>stress</i>
 Sistema Digestório	Estômago, cólon, câncer reto	Idade, estilo de vida (especialmente dieta rica em gordura e baixo consumo de fibra), predisposição genética, doença inflamatória intestinal	Diminuir ingestão de alimentos gordurosos, aumentar dieta rica em fibras, evitar sal e defumados, beber álcool com moderação e praticar exercícios regularmente.
Próstata	HPB, Câncer de próstata, prostatite	Idade, estilo de vida (especialmente dieta rica em proteína animal e gordurosa), predisposição genética.	Não há conhecimento para prevenir o crescimento benigno da próstata. Sabe-se a maneira de reduzir o risco do câncer de próstata, tais como, dieta rica em fibras e pouca gordura, vegetais (tomate vermelho, soja e derivados). Evitar cafeína e álcool.
 Mental/Emocional	Depressão, suicídio e acidente automobilístico	<i>Stress</i> , abuso de álcool, jovem, ignorar problemas emocionais	Reconhecer e melhorar o nível de <i>stress</i> , beber com moderação, estar disposto a admitir mudanças quando encontrar-se

Prof. Dr. MÁRIO MACIEL JR

CRM: 1094

Médico Urologista

Doutorado e Mestrado pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP (SP)

www.mariomaciel.com.br

Este folder é informativo/ilustrativo e não substitui a avaliação e conduta de um profissional qualificado

2016 © Todos os direitos reservados

Texto: Prof. Dr. Mario Maciel Jr

Revisão: Profa. Dra. Fabiana Granja

Projeto Gráfico: Wallace Souza

SAÚDE do
HOMEM
2016

Valorizar
a Saúde
para
melhor
desfrutar
a vida



Estamos mais um ano celebrando o Novembro Azul. Inúmeras informações sobre a saúde do homem são lançadas, especialmente nesse mês; porém tivemos o cuidado de confeccionar um folder com assuntos claros, objetivos e relevantes. Nosso maior intuito é sensibilizar através de palavras simples o nosso compromisso continuado com a saúde masculina; pois a grandeza de um encontro como esse se faz com a somatória de vários pequenos momentos realizados diariamente ao longo de nossa jornada urológica. Esse pequeno guia tem o interesse de ajudar os homens a combater o medo de seu "check-up" através do fortalecimento da educação em saúde.

Sucesso e saúde a todos !

Principais causas de mortalidade nos homens

- Doença coronariana
- AVC* e outras doenças cerebrovasculares
- Câncer de pulmão
- Infecções respiratórias baixa
- Doença pulmonar obstrutiva
- Alzheimer e outras demências
- Câncer cólon e reto
- Diabetes Mellitus
- Câncer de próstata
- Câncer de estômago

(*AVC : acidente vascular cerebral)



Fatos sobre Saúde do Homem

Principais causas de hospitalização nos homens

- Cirurgia cardiovascular
- Dor torácica
- Dor abdominal ou sangramento
- Cirurgia músculo esquelético
- Hérnias e veias
- Problemas urinários e dificuldade ao urinar
- Acidentes e fraturas
- Doenças infecciosas
- Dificuldade respiratória



Sinais de Alerta para Visitar seu Médico

Respiração Curta

Dificuldade para respirar mais do que 30 minutos (descartando asma), pode ser problema cardíaco grave ou acúmulo de sangue nos pulmões. Ir URGENTE ao pronto atendimento.

Dor torácica

Dor opressiva no peito irradiada para pescoço, mandíbula ou braço esquerdo; podendo estar acompanhado de sudorese, respiração curta e mal estar; um médico emergencista deve ser consultado.

Dor abdominal

Dor constante do abdome inferior com duração maior que uma hora, especialmente no quadrante inferior direito sendo acompanhado de mal estar alimentar e por vezes febre; um cirurgião deve ser consultado com urgência.

Acidentes

Fratura óssea, feridas de pele profundas, queimaduras e traumas cranianos; devem ser avaliados por um médico urgentemente.

Cefaléia

Dor forte na cabeça + febre + rigidez de nuca + vermelhidão no corpo = visita IMEDIATA ao pronto atendimento.

Dificuldade em falar

Perda da coordenação motora ou visão, tontura, perda do equilíbrio, fraqueza em um dos lados do corpo = visita IMEDIATA ao pronto atendimento.

Arritmia cardíaca

Pulso com frequência menor do que 40 batimentos por minuto ou acima de 125 (sem razões óbvias para tal) , acompanhado de mal estar, tontura e/ou sudorese; um médico deve ser consultado imediatamente.

Sangramento Intestinal

Quaisquer tipos de sangramentos, manchas ou sangue ativo; devem ser investigados pelo seu médico.

Dor testicular

Acometimento agudo de dor na região escrotal deve ser avaliado urgentemente pelo seu médico urologista.

