



Pernas cansadas

As dores nas pernas representam uma queixa muito comum na população em geral e constituem um dos principais motivos de um paciente procurar o atendimento médico em consultórios, ambulatórios e hospitais.

Muitas vezes a dor nas pernas é pouco valorizada, sendo tratada empiricamente, com analgésicos e anti-inflamatórios, e sem orientação médica. Entretanto, seu diagnóstico tardio ou a falta de adequada avaliação pode resultar em graves complicações, tais como úlceras e trombose.

Um tipo frequente de dor nas pernas é a 'dor em peso', que ocorre frequentemente no final do dia ou após a jornada de trabalho. Geralmente manifestada também como 'ardência nas pernas' ou 'pernas cansadas', este tipo de dor nas pernas pode representar a presença de varizes nos membros inferiores, caracterizando o quadro clínico da insuficiência venosa crônica.

As varizes dos membros inferiores caracterizam-se pelo desenvolvimento de veias dilatadas e insuficientes que acumulam sangue na região da perna e do tornozelo, causando sintomas como dor,

edema, sensação de peso e cansaço nas pernas. Seu diagnóstico pode ser rapidamente realizado com o ultrassom Doppler venoso dos membros inferiores, especialmente nos casos em que houver comprometimento da veia safena magna.

Na presença de insuficiência ou refluxo na veia safena magna é importante o tratamento médico precoce para evitar a evolução para trombose, tromboflebite e úlcera venosa.

Medidas simples como exercícios com as pernas, fisioterapia motora e o uso de meias elásticas de média compressão podem minimizar a dor nas pernas, reduzindo a sensação de 'perna cansada'.

Se você apresenta dores nas pernas e 'pernas cansadas', procure seu cirurgião vascular.

Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).



NA PRESENÇA DE INSUFICIÊNCIA OU REFLUXO NA VEIA SAFENA MAGNA É IMPORTANTE O TRATAMENTO MÉDICO PRECOCE PARA EVITAR A EVOLUÇÃO PARA TROMBOSE, TROMBOFLEBITE E ÚLCERA VENOSA



Divulgação



ARTIGO

Câncer de Mama

Divulgação

Paiva NETTO*

O Dia Mundial Contra o Câncer e o Dia Nacional da Mamografia (respectivamente em 4 e 5 de fevereiro) chamam-nos a atenção sobre um mal que acomete cada vez mais pessoas.

Segundo informa o Instituto Nacional de Câncer (Inca), quase 60 mil novos casos de câncer de mama deverão ser diagnosticados no país a cada ano. E ainda ressalta que este é o "tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois de pele não melanoma, respondendo por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. No Brasil, esse percentual é de 29%.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença".

Conforme ressalta o Inca, "o exame clínico da mama deve ser feito uma

vez por ano pelas mulheres entre 40 e 49 anos. E a mamografia deve ser realizada a cada dois anos por mulheres entre 50 e 69 anos, ou segundo recomendação médica".

E mais: "Embora a hereditariedade seja responsável por apenas 10% do total de casos, mulheres com história familiar de câncer de mama, especialmente se uma ou mais parentes de primeiro grau (mãe ou irmãs) foram acometidas antes dos 50 anos, apresentam maior risco de desenvolver a doença. Esse grupo deve ser acompanhado por um médico a partir dos 35 anos (...)".

Quando detectado nos estágios iniciais, as chances de cura são de aproximadamente 95%.

Contudo, aponta Ricardo Caponero, presidente do Conselho Científico da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (Femama), "ainda falta

conscientização das mulheres para a importância da realização periódica da mamografia. (...) Apenas 30% das mulheres fazem o exame".

Desde 2009, o procedimento tem cobertura gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS), direito assegurado pela Lei no 11.664/2008. Em prol de sua saúde, as mulheres não podem abrir mão desse benefício.

Prevenção

Para melhor conhecimento de todos sobre o assunto, vale consultar o site do Inca (www.inca.gov.br).

Vejam, por exemplo, algumas dicas de prevenção: "Controlar o peso corporal e evitar a obesidade, por meio da alimentação saudável e da prática regular de exercícios físicos, e evitar o consumo de bebidas alcoólicas são recomendações básicas para prevenir o câncer de mama. A amamenta-



ção também é considerada um fator protetor".

Não prescindamos igualmente de recorrer ao Amparo Celeste, que tem em

Jesus, o Divino Médico, o inesgotável manancial da saúde almejada por todos. Saúde espiritual e corpórea.

***Jornalista, radialista e escritor.**
paivanetto@lbv.org.br
- www.boavontade.com

DHOJE

Fundado em 16 de fevereiro de 2004
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda
Redação, Administração, Publicidade e Oficina
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500
São José do Rio Preto - São Paulo
Fone:(17)33532447

Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz
Diretora-Geral: Edicleia Batista

Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:
Recepção: (17) 3353.2447
Redação: (17) 3011.6360

E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br
Circulação: circulacao@dhoje.com.br
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web
www.dhojeinterior.com.br