

Conquiste mais saúde

Decisão para 2022: parar de fumar

Parar de fumar ocupa lugar de destaque entre as metas de saúde e bem-estar para 2022. O médico José Miguel Chatkin, da Oncoclínicas RS e Chefe do Serviço de Pneumologia do Hospital São Lucas da PU-CRS, destaca que os benefícios são muitos e trarão impactos positivos na qualidade de vida.

Para o paciente oncológico, cessar o tabagismo representará redução de efeitos colaterais da quimioterapia e da radioterapia, diminuição dos riscos de reincidência da doença e metástases.

E, se houver necessidade de cirurgia, as cicatrizações serão mais rápidas e com menor frequência de complicações, como sangramentos e necessidade de reintervenções na ferida operatória. A cessação do tabagismo é considerada, cada vez mais, um dos pilares fundamentais para que o doente oncológico possa obter melhores resultados em seu tratamento.

“Assim, com estratégias e técnicas adequadas, é possível parar de fumar, resultando em nítida melhoria da qualidade de vida, não só na perspectiva do câncer, mas também pelo encaminhamento de outras doenças relacionadas ao uso de tabaco, como as relacionadas ao coração (hipertensão, infarto) ao pulmão (enfisema, bronquites)”, afirma.



ADOBE STOCK

Orientação profissional

É importante procurar ajuda especializada, pois não há necessidade de o paciente enfrentar o problema sozinho.

Sem ajuda profissional, a possibilidade de sucesso é muito baixa, apenas cerca de 4 a 6% das tentativas. É como se quisesse tratar uma pneumonia sem orientação profissional.

“O trabalho multidisciplinar de atendimento ao fumante deve começar por

uma entrevista para entendimento da rotina e histórico de fumo”, complementa. Chatkin salienta também que o tratamento do tabagismo cabe a um médico, pois inclui farmacoterapia e apoio cognitivo comportamental. No caso de pacientes oncológicos, em que será preciso lidar com os medos, culpas e outros sentimentos, a orientação é a de que o trabalho começa com o oncologista.



Eduardo Saadi, cirurgião cardiovascular e professor

Transplante de coração de porco

No começo da semana, foi noticiado importante avanço na área de transplante de órgãos. Um americano de 57 anos que não tinha outra alternativa, recebeu, com sucesso, o coração de um porco geneticamente modificado. E por que a escolha de um porco? “Primeiro porque ele cresce rapidamente. Em torno de 6 meses está praticamente do tamanho de um coração de um ser humano adulto. Segundo, a anatomia é muito semelhante à do ser humano. O tamanho se adapta bem à função do ser humano”, responde Eduardo Keller Saadi, cirurgião cardiovascular, chefe da equipe de transplantes de coração do Hospital de Clínicas de Porto Alegre e professor titular de Medicina da UFRGS. Ele ainda cita que há o problema da rejeição hiperaguda e que o caso precisa de muito acompanhamento.

Pernas inchadas e cansadas no verão? Saiba por que isso ocorre

Chegou o Verão! Como está a sua saúde vascular? É nessa época do ano, em que os dias são mais quentes, abafados e pesados, que terminamos o dia com as pernas também quentes, cansadas e pesadas. Mas por que isso acontece?

Conforme o cirurgião vascular e angiologista Luciano Strelow, os dias mais quentes provocam no organismo uma vasodilatação das artérias e, consequentemente, nas pernas. “O sangue vai aumentar o fluxo de chegada junto aos pés e se mais sangue chegar aos pés, mais sangue terá que fazer o percurso inverso, que é voltar dos pés em direção ao coração. O retorno venoso é basicamente o fator que mais incomoda as pernas e que mais nos traz cansaço”, explica. O repouso com as pernas para cima é um fator determinante para o alívio nas pernas. Por que isso ocorre? O médico explica que, ao colocarmos as pernas mais elevadas que o coração, facilitamos o retorno venoso, por isso a melhora.

É nessa época do ano que devemos nos preocupar um pouco mais com o nosso retorno venoso. A falha dele vai nos proporcionar um cansaço ao fim do dia e vai mostrar pernas pesadas, cansadas e inchadas. “Como resolver isso? Não necessariamente necessitamos do uso de medicações disponíveis no mercado farmacêutico, que apesar de muito úteis tem um custo elevado e nem sempre todos estão dispostos ou podem arcar com essa despesa. Então, para isso, podemos lançar mão de alguns cuidados que facilitam muito a nossa vida em se tratando de melhora desse retorno venoso”, reforça.

Confira algumas dicas do profissional para melhorar o retorno venoso das pernas e pés:

- Primeiro: uma alimentação saudável e uma boa hidratação são fatores fundamentais - realizar caminhadas no final do dia, de 20 a 40 minutos, são muito saudáveis para melhora desse retorno venoso
- Ao chegar em casa cansado, extenuado e com as pernas cansadas, nada melhor que um banho refrescante. Termine o banho com água fria, principalmente do Joelho para baixo. Isso irá proporcionar uma sensação muito agradável e uma melhora importante no peso das pernas
- Repouso com as pernas elevadas: dedique de 5 a 10 minutos após esse banho para deixar as suas pernas ao alto. Isso também vai fazer um retorno venoso de excelência e, logo, um alívio importante.
- Sabe aquela impaciência noturna quando as pernas ficam completamente inquietas? É nesse momento que essa elevação das pernas irá proporcionar melhora dos sintomas.
- Para quem pode trabalhar em ambientes refrigerados, também é indicado o uso da meia elástica de média compressão. Podem ser meias três quartos, aquelas que chegam até o entorno do Joelho, que são de muita valia.

Caso estes cuidados ainda não sejam suficientes para deixar as suas pernas mais leves, menos pesadas e menos doloridas, consulte o seu cirurgião vascular para verificar o tratamento ideal para a melhora considerável no desconforto das pernas

Tenha um verão saudável e agradável. Cuide da sua circulação, cuide de suas pernas!

Conta-gotas

Vai um chá de mulungu?

Planta medicinal que beneficia a saúde em casos de estresse e transtornos emocionais, o mulungu, consumido em chá, ajuda a relaxar e a combater a ansiedade.



Sua bela flor esconde a parte benéfica da planta: para o chá é usada a casca da árvore. Com este efeito calmante, é um aliado contra a insônia.

Para quem sofre de problemas hepáticos, o chá de mulungu ajuda a proteger e fortalecer o fígado.

No Brasil, mais de 300 mortes de crianças por Covid-19

Com vacinação recentemente aprovada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), as crianças entre 5 e 11 anos totalizaram 324 falecimentos por Covid-19 desde o início da pandemia. Este foi o número de óbitos registrados pelos Cartórios de Registro Civil brasileiros no período de março de 2020 à primeira semana de janeiro de 2022.

O levantamento mostra ainda que as crianças mais afetadas pela doença foram aquelas de 5 anos, com 65

mortes registradas, seguida pelas que tinham 6 anos, com 47 registros, pelas de 7 e pelas de 11 anos, ambas com 46 falecimentos registrados. Crianças de 10 anos totalizaram 43 óbitos, as de nove, 40, e as de oito, 37 mortes.

Entre os Estados brasileiros, São Paulo respondeu percentualmente por 22,8% dos óbitos de crianças nesta faixa etária, seguido por Bahia (9,3%), Ceará (6,8%), Minas Gerais (6,5%), Paraná (6,2%), Rio de Janeiro (5,9%) e Rio Grande do Sul (4%).

