

MARIA CLARICE DIAS

SAÚDE

Editoria de Arte/Rubens Paiva

RESSACA

Se você bebeu demais durante o carnaval, pode começar a se preocupar em prevenir a dor de cabeça e o gosto de cabo de guarda-chuva na boca, consequências comuns da intoxicação pelo álcool

O QUE É

Um mal-estar comum nos dias seguintes aos grandes porres. A ressaca é o resultado da intoxicação pelo álcool ingerido em excesso. Os sintomas acontecem em decorrência de uma série de alterações no corpo, especialmente no fígado, cérebro, coração, rins e sistema nervoso

SINTOMAS

- ▶ Sede
- ▶ Sensibilidade à luz
- ▶ Falta de apetite
- ▶ Dor de cabeça
- ▶ Sensibilidade ao som
- ▶ Sonolência

O ÁLCOOL NO ORGANISMO

Cérebro

Induz ao sono: quem exagera na dose, costuma ter sono rapidamente. Muitas vezes, até dorme na mesa do bar. É o álcool fazendo efeito. O sono, no entanto, chega rápido e dura pouco. A noite de quem bebeu demais é, normalmente, mal dormida

Deprime as atividades motoras: o indivíduo, quando embriagado, fica desajeitado e com dificuldade para desempenhar atividades que exijam atenção, equilíbrio e reflexo

Deprime as atividades intelectuais: no início, quem bebe torna-se desinibido. Em seguida, porém, o indivíduo pode tornar-se agressivo e, por fim, indiferente

Coração

Modifica a atividade cardíaca: o álcool deprime os músculos do corpo e, entre eles, o coração. Por isso, o órgão bate com mais dificuldade e envia menos sangue ao resto do organismo. O que pode prejudicar a nutrição do corpo

Estômago

Irrita o tecido: em torno de 70% do álcool ingerido é absorvido (jogado na corrente sanguínea) pelo estômago. O intestino delgado se responsabiliza pelos outros 30%. A ação da bebida no tubo digestivo provoca náusea e vômito, agravando ainda mais a desidratação

Rins

Diurético: existe um hormônio que inibe a produção rápida de urina chamado antidiurético. O álcool inibe tal substância e, portanto, leva o indivíduo a urinar todo o tempo. É por isso que as idas ao banheiro são comuns. A eliminação de líquido mais rápida do que o normal piora a desidratação

Fígado

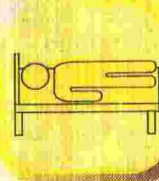
Reduz os níveis de glicose: o fígado é o órgão responsável por acumular e liberar glicose para todo o resto do organismo. Sua função é limitada pelos efeitos do álcool e, por isso, o indivíduo embriagado pode ter uma crise de hipoglicemia

Provoca dor de cabeça: no processo de fermentação ou destilação do álcool, muitos elementos tóxicos são produzidos. Eles compõem a bebida e, no corpo, provocam intoxicação e dor de cabeça. No processo de quebra da molécula do álcool no fígado, também é liberada a substância aldeído, que provoca dor de cabeça

TRATAMENTO



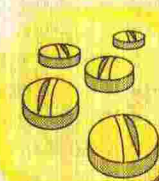
Manter-se bem alimentado. A comida é fundamental para repor os sais perdidos durante a embriaguez, depois dos frequentes enjoos e vômitos do dia do porre



Repousar em lugar escuro e, de preferência, sem barulho em volta. A dor de cabeça do dia da ressaca costuma aumentar a sensibilidade à luz e ao som



Beber muito líquido enquanto se ingere álcool e no dia seguinte. O álcool retira água das células e o líquido é importante para conter a desidratação



Tomar analgésicos simples para a dor de cabeça. Os resultados do tratamento costumam passar em poucas horas, mas é importante evitar beber novamente

DICAS IMPORTANTES

Quem é epilético deve tomar cuidado com bebidas, pois as crises podem ser precipitadas pelo álcool, principalmente durante a ressaca, quando a substância está saindo do organismo. Esse problema pode acontecer mesmo entre os que nunca manifestaram a doença

Quem sofre de enxaquecas deve evitar bebida alcoólica sempre quando possível. Está provado que o álcool (especialmente do vinho tinto, da vodca e da aguardente) acelera o mal

Não tente curar ressaca ingerindo mais álcool. Os sintomas, de fato, passam - muitos dos incômodos apresentados durante a ressaca acontecem porque o corpo sente falta de álcool. Porém, o costume pode levar ao alcoolismo

SERVIÇO

Conselho Regional de Medicina
Tel.: (061) 322-0001

CONSULTÓRIO

Na coluna Consultório, especialistas respondem a perguntas dos leitores sobre doenças, medicamentos, novas terapias

Cartas para a coluna Consultório: Correio Braziliense — SIG, quadra 2, nº 340, CEP 70610-901 — Brasília-DF

OSTEOPOROSE

Minha mãe, já de certa idade, tem osteoporose. Eu gostaria de saber quando devo fazer exames para descobrir se tenho a mesma doença, ou se existe a possibilidade de que eu venha a ter. Quero saber também se meus filhos e filhas devem fazer esse mesmo exame.

Lara Stowk
Lago Sul

A osteoporose não privilegia idade, sexo ou raça. É uma doença que pode acometer crianças, adolescentes, homens, mulheres, pessoas de raça branca ou negra. No entanto, a doença é mais frequente em mulheres claras e na pós-menopausa. As pessoas que são do chamado "grupo de risco" são as claras, de estatura baixa, magras, com história familiar de osteoporose, as fumantes e as pessoas que fazem uso excessivo de álcool e/ou cafeína. Qualquer um desses fatores, ou mais de um deles, já é suficiente para se fazer o exame que po-

de detectar a osteoporose. O exame é chamado densitometria óssea. Independente desses fatores, a Sociedade Brasileira de Densitometria Clínica (SBDens) recomenda que esse exame seja feito em todas as mulheres com idade acima dos 50 anos e em todos os homens com mais de 60. É importante saber que qualquer pessoa, mesmo estando fora do "grupo de risco", pode desenvolver a osteoporose. A idade é um risco à parte.

João Lindolfo Borges
Endocrinologista
Tel.: (061) 364-1155

SEIOS

É possível fazer mastectomia e reconstrução mamária de uma só vez? Que tipo de tecido é usado para a reconstrução da mama?

Ana Cláudia
Sudeste

A mastectomia é uma operação em que o mastologista retira a mama feminina de mulheres portado-

ras de câncer e, a reconstrução mamária, uma cirurgia na qual o especialista forma uma nova mama, principalmente a partir do excesso de tecido no abdômen da paciente. Estas duas cirurgias podem ser realizadas ao mesmo tempo, desde que o médico indique o procedimento baseado na extensão e tipo de tumor. As condições físicas da paciente também são avaliadas.

A principal técnica da reconstrução utiliza o músculo e o excesso de tecido gorduroso do abdômen. No entanto, para que a cirurgia

aconteça com sucesso é preciso que o abdômen não esteja comprometido por outras grandes cirurgias ou radioterapia extensa.

Se o tecido da barriga estiver comprometido, pode-se usar o músculo grande dorsal, que se localiza nas costas. Muitas vezes, é possível realizar a reconstrução mamária usando tecidos da própria mama, quando se trata de um pequeno tumor.

Sileno Ribeiro
Cirurgião Plástico
Tel.: (061) 321-8006