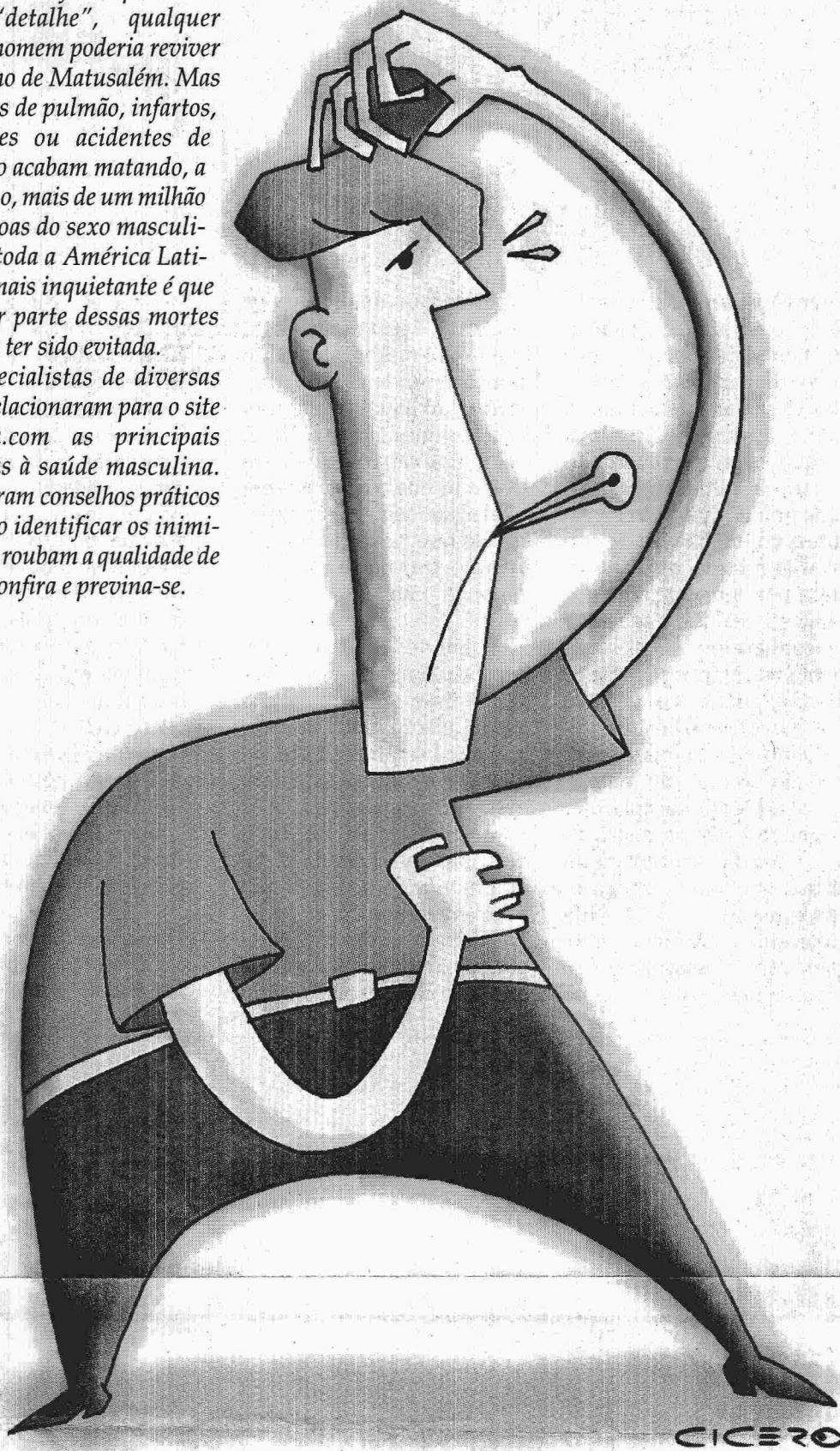


Ameaças à saúde masculina

Se não fosse por mero "detalhe", qualquer homem poderia reviver o destino de Matusalém. Mas tumores de pulmão, infartos, infecções ou acidentes de trânsito acabam matando, a cada ano, mais de um milhão de pessoas do sexo masculino em toda a América Latina. O mais inquietante é que a maior parte dessas mortes poderia ter sido evitada.

Especialistas de diversas áreas relacionaram para o site *Salutia.com* as principais ameaças à saúde masculina. Eles deram conselhos práticos de como identificar os inimigos que roubam a qualidade de vida. Confira e previna-se.



CONHEÇA AS DOENÇAS

Cardiopatia isquêmica

470 mil mortes anuais. As artérias que transportam sangue ao coração podem entupir repentinamente e provocar infarto agudo do miocárdio. Quando isso ocorre, o corpo envia mensagens de alerta: dor no peito intensa, agitação, falta de ar, náusea, vômito e palpitações. Um terço dos casos de infarto ocorre sem que o paciente sinta dor.

Como evitar - Fazendo check-ups periódicos, evitando o sedentarismo, tentando diminuir o nível de estresse, não fumando e adotando uma dieta balanceada.

Câncer de pulmão

220 mil mortes anuais. Uma vez conhecido o diagnóstico de câncer de pulmão, a esperança de sobrevivência não supera os cinco anos em 10% dos casos. Tosse e expectoração (com sangue, em estágio avançado) são sinais da doença.

Como evitar - Deixando de fumar. Há vários métodos que ajudam a diminuir a ansiedade e a vontade de acender um cigarro, como os patches de nicotina e a acupuntura.

Pneumonia

200 mil mortes anuais. O ar ingressa pelo nariz e desce por condutos cada vez mais estreitos até chegar aos pulmões. Se um conjunto de germes liderados pelo pneumococo invadir o trecho final do percurso, o intercâmbio de ar entre os pulmões e o meio ambiente pode fracassar. Quando o quadro de pneumonia se complica e requer internação, a mortalidade pode chegar a 10%.

Como evitar - Tratar resfriados e gripes, principalmente quando se prolongam por mais de uma semana, porque é maior a

probabilidade de surgir a pneumonia. Nesse caso, todos os caminhos conduzem ao médico e não à automedicação.

Acidentes de trânsito

105 mil mortes anuais. Os números revelam que 44 por cento dos mortos em acidentes são pedestres, seguidos por condutores e ocupantes de carros, 27%, motociclistas, 15%, ciclistas, 13%. Os dados foram fornecidos pela Associação Civil Lutemos pela Vida, de Buenos Aires.

Como evitar - Respeitando o semáforo, não dirigindo em alta velocidade, usando o cinto de segurança e o capacete (em caso de motocicleta).

Câncer de cólon

100 mil mortes anuais. Prisão de ventre persistente e aparecimento de sangue nas fezes são sinais de que está na hora de visitar o médico. Em pessoas com mais de 60 anos, a anemia (falta de ferro) supõe que o cólon deva passar por um exame mais apurado.

Como evitar - Dietas ricas em gorduras saturadas, como a carne vermelha, aumentam os riscos de tumores malignos. Em países como Japão ou Índia, onde a alimentação é baseada no consumo de fibras (frutas, verduras e cereais), a incidência de câncer de cólon é quase nula.

Câncer de próstata

70 mil mortes anuais. Dor ao urinar ou frequência maior de micções diárias podem indicar algum problema prostático.

Como evitar - Diminuindo o consumo de carnes vermelhas e aumentando o de verduras. Fazendo exames preventivos, como o PSA (antígeno prostático

específico) e o toque retal, uma vez por ano, se o homem tiver mais de 40.

Bronquite crônica

30 mil mortes anuais. O prazer de acender um cigarro depois do jantar não tem rival na lista dos pequenos prazeres cotidianos. Até aparecer a tosse e o ato de respirar deixar de ser reflexo. A bronquite é considerada crônica quando a expectoração diária ocorre por três meses em um período de dois ou mais anos seguidos. Não tratada a tempo, evolui para enfisema pulmonar. Um entre cada cinco fumantes tem bronquite crônica.

Como evitar - Não fumando.

Câncer de bexiga

17 mil mortes anuais. Quando a urina deixa de ter a sua cor habitual e fica rosada ou avermelhada é porque contém sangue. Sinal de que a bexiga precisa ser examinada com urgência. Poluição e cigarro são os principais fatores desencadeadores do tumor, que pode ser neutralizado em 80% dos casos.

Como evitar - Prestando atenção à cor da urina. Ao fumar, ter em mente que o cigarro é responsável por 47 por cento dos tumores de bexiga. Respirar ar puro todos os dias diminui a possibilidade de sofrer desse tipo de doença.

Câncer de testículo

650 mortes anuais. Quando um dos testículos aumenta de volume e os anti-inflamatórios não são capazes de fazê-lo voltar ao tamanho normal é possível que o homem esteja sofrendo de um tumor maligno.

Como evitar - Fazendo um exame periódico (apalpação durante o banho) nos testículos.