

Faça um check-up

PONHA A SAÚDE EM DIA, PROCURE UM MÉDICO E PEÇA EXAMES, A ROTINA PODE ESCONDER ALGUMAS DOENÇAS

Luciene de Assis

Pelo menos 15% dos adultos com mais de 18 anos de idade sofrem de hipertensão e a grande maioria nem desconfia da ameaça, porque a doença é silenciosa e não dá sinais clínicos. Outra doença que começa devagar é a insuficiência renal. Para quem nunca investigou se tem ou não pressão arterial elevada, o pior inimigo dos rins, haverá nova oportunidade. De 19 a 24 de novembro acontecerão no País e em Brasília atividades que marcarão a Semana da Nefrologia. O objetivo da campanha é medir a pressão e fazer exame de urina gratuitos para todas as pessoas que passarem pela rodoviária do Plano Piloto, no dia 24, das 8h às 15h.

Mais problemas: no Brasil existem 50 mil pessoas fazendo hemodiálise. Tudo em função de uma doença nos rins que evoluiu para insuficiência renal crônica terminal (quando o rim pára completamente de funcionar). Acontece que a diálise deveria ser feita por 150 mil doentes, que acabam morrendo antes, das complicações, justamente por desconhecêrem que têm a doença.



DIVULGAÇÃO/HOSPITAL ALBERT EINSTEIN

A HIPERTENSÃO, por exemplo, é uma doença que pode levar à morte, sem dar sinais clínicos

Esses são apenas dois exemplos do que acontece maciçamente no País, em todas as classes sociais, apenas porque as pessoas não têm o hábito de fazer visitas periódicas ao médico. De acordo com os especialistas, boa parte dessas mortes e das complicações poderiam ser evitadas se o brasileiro fizesse um check-up de vez em quando, antes de surgir algum sintoma de doença.

Só para se ter uma idéia do descaso das pessoas com a própria saúde, dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN) mostram que há cerca de dois milhões de brasileiros com doença renal silenciosa (não têm nenhuma manifestação clínica). "Significa

que, em pouco tempo, esses pacientes poderão perder os rins, se não começarem um tratamento", alerta o nefrologista Istênio Pascoal, presidente da regional Distrito Federal da SBN.

Quer mais? Em todo o País são registradas, por ano, um milhão de mortes e 35% delas são provocadas por doenças do coração, inclusive pressão alta, todas evitáveis com revisões periódicas. E como forma de prevenir a hipertensão, Geniberto Paiva, presidente-eleito da Sociedade de Cardiologia de Brasília, recomenda aos mais jovens medir a pressão arterial uma vez por ano. Para quem tem mais de 50 anos, é aconselhável verificar a pressão de duas a três

vezes, a cada 12 meses.

Como o coração requer atenção redobrada, acima dos 40 anos a revisão deve ser anual para os homens. O alerta também vale para as mulheres na pós-menopausa. Geniberto Paiva esclarece: "É nessa fase da vida que aumentam os riscos devido à perda da proteção do hormônio feminino estrogênio."

Para quem tem fatores hereditários de risco, tipo diabetes, hipertensão, infarto, derrame, e parentes próximos com esses problemas, o cuidado deve ser redobrado já a partir dos 20 anos de idade, ensina o cardiologista. Nesses casos, é importante ficar de olho também nos níveis de colesterol e de triglicerídeos.

Médicos defendem a prevenção

Em todos os ramos da Medicina, a luta dos médicos é para se ter no Brasil um sistema de saúde que privilegie a prevenção e não o tratamento de doenças, como ocorre nos moldes atuais. Em todas as idades e classes sociais, as pessoas devem ficar de olho no perigo representado pelo sedentarismo e o aumento de peso, deixando a preguiça de lado e se dedicando a uma atividade física diária. Outra recomendação médica é para não abusar da bebida alcoólica e

deixar o cigarro de lado para se viver mais e melhor.

Particularmente para as mulheres, cigarro e abuso de bebida alcoólica são dois inimigos potenciais e perigosos, já constatou pesquisa divulgada há poucos dias, nos Estados Unidos. Por causa dos excessos, elas estão perdendo para os homens em número de casos de câncer e de morte.

A ginecologista Hitomi Miura, secretária-geral da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia de Brasília, lem-

bra que a maioria das doenças que acomete as mulheres é evitável com a prevenção e alguns cuidados básicos, como visitar o ginecologista pelo menos de ano em ano.

Entre os testes, o mais usual é o Papanicolaou, bastante simples e capaz de detectar infecções, corrimentos e a presença de um inimigo perigoso, o vírus HPV (Papiloma Vírus Humano), causador do câncer de colo de útero. "A frequência desse exame dependerá de a mulher ter ou não necessidade de

controlar o HPV", lembra Hitomi Miura. Mas o normal é repeti-lo a cada 12 meses.

No caso da mama, o especialista sempre verifica sua consistência e recomenda uma mamografia, se houver suspeita de nódulos. Do contrário, a indicação é que se faça a primeira mamografia aos 35 anos de idade e a segunda aos 40. Hitomi Miura alerta: dos 40 aos 49 anos de idade, o exame deve ser repetido de dois em dois anos. "Depois dessa fase, é anual". (L.A.)

Exames devem ser mais detalhados

Segundo a ginecologista, no climatério é preciso fazer também uma avaliação do sangue para verificar se há ou não sinais de anemia, problemas uterinos e de ovário. "Na pós-menopausa, o risco é muito grande de ocorrerem doenças mais específicas dessa faixa etária, tornando-se importante investigar, no exame de sangue, a função da glândula tireóide, se há diabetes, acompanhar os níveis de colesterol e as frações de triglicerídeos", enumera Miura. Se houver alguma alteração, a mulher é logo encaminhada ao cardiologista. De qualquer forma, é im-

portante, para homens e mulheres, fazer um exame clínico geral. Só assim a pessoa poderá descobrir se tem ou não lesões de pele, dificuldade para respirar (caso de fumantes e/ou portadores de distúrbios do sono) e se a frequência de pulso e os batimentos cardíacos estão normais.

No caso dos homens, depois dos 40 anos de idade, a maior preocupação é com a

saúde da próstata. Luciano Carvalho, presidente da Sociedade Brasileira de Urologia (DF), insiste que uma visita periódica ao médico pode evitar dissabores com um câncer de próstata, de bexiga e pênis.

Homens acima de 40 anos devem ir ao médico anualmente, para prevenir câncer e os desgastes da função masculina

"Recomenda-se que o homem, depois dos 40 anos, vá ao médico pelo menos uma vez ao ano, não só para prevenir doenças cancerígenas, mas para prevenir os desgastes

da função masculina, como a queda da produção de hormônio e alterações na vida sexual", diz o médico. Segundo ele, os exames são feitos de acordo com a necessidade de cada paciente.

Luciano Carvalho garante que os exames preventivos livram o homem de surpresas tenebrosas, como um tumor nos rins, crescimentos anômalos nos órgãos do abdome, dilatações ou outras irregularidades. Ele recomenda fazer sempre uma avaliação porque qualquer doença vista no início leva à cura, na maioria dos casos, e a prevenção se baseia no diagnóstico precoce. (L.A.)

Saiba onde fazer e quanto custa

Exames mais comuns	Laboratórios		
	Exame	Sabin	Pio X

Ácido úrico – Produzido no organismo por processos químicos naturais, está associado à formação de cálculos renais e artrite (gota)	R\$ 9,24	R\$ 7,84	
Bacteriologia – A análise da secreção vaginal e da secreção uretral permite identificar quadros de infecção por bactérias, fungos e trichomonas (protozoário que pode causar corrimento no homem e na mulher); a análise do escarro (BAAR) detecta a presença do bacilo da tuberculose e de outras bactérias causadoras de infecção respiratória		R\$ 8,40	

Colesterol – Gordura produzida no organismo, extraída da alimentação, o colesterol é transportado pelo sangue	R\$ 10,58	R\$ 7,84	
--	-----------	----------	--

Cálcio – Esse exame mede o percentual de cálcio, substância diminuída em deficiência de vitamina D, síndrome de má absorção intestinal, alcoolismo e hipofunção das paratireóides, aumentada em excesso de vitamina D, hipofunção das paratireóides e câncer	R\$ 9,24	R\$ 7,84	
---	----------	----------	--

Citologia vagina – Exame preventivo do câncer de colo de útero		R\$ 39,20	R\$ 21,00
---	--	-----------	-----------

Creatinina – mede a função dos rins, aumentada quando a doença renal compromete o funcionamento do órgão, diminui o fluxo do sangue renal (na desidratação e hipotensão arterial) ou quando há obstrução das vias urinária (na hipertrofia de próstata)	R\$ 9,24	R\$ 7,84	R\$ 7,00
--	----------	----------	----------

Exames mais comuns	Centro Radiológico de Brasília	Instituto Brasiliense de Ecografia (IBE)	Clín. de Mamografia e Densitometria de Brasília
Densitometria óssea – Avalia a descalfificação óssea (osteoporose), por segmento	R\$ 180,00	R\$ 160,00	R\$ 80,00

Ecografia ou ultrassonografia – Avalia a presença de tumores, cistos e crescimento de órgãos; as mais frequentes são de mama	R\$ 105,00	R\$ 80,00	R\$ 100,00
• abdominal	R\$ 145,00	R\$ 130,00	R\$ 150,00
• prostática	R\$ 105,00	R\$ 90,00	R\$ 106,00
• obstétrica	R\$ 65,00	R\$ 65,00	R\$ 80,00
• pélvica ou transvaginal	R\$ 105,00	R\$ 85,00	R\$ 100,00
• cardíaca e de tireóide	R\$ 105,00	R\$ 80,00	R\$ 100,00

Exames mais comuns	Clínica Procor Cardiologia Vascular
Electrocardiograma (ECG) – o traçado obtido durante o esforço permite o diagnóstico de arritmias cardíacas, sobrecarga das cavidades e isquemia miocárdica	de R\$ 24,00 a R\$ 40,00

Exames mais comuns	Exame	Sabin
Sorologia		
• Para LUES (VDRL) – detecta sífilis	R\$ 12,37	R\$ 11,20
• Para HIV I e II, detecta o vírus da Aids	R\$ 75,39	
• Para toxoplasmosse (rotina do pré-natal), detecta a doença, mais comum em pessoas com animais domésticos e é causa de aborto espontâneo	R\$ 40,23	R\$ 44,80
Tipagem sanguínea e fator RH – determina o grupo sanguíneo	R\$ 23,39	R\$ 16,80

Exames mais comuns	Exame	Sabin
Triglicerídeos – Mede o teor de gordura no sangue, que aumenta em caso de obesidade, diabetes, alcoolismo e hiperlipidemia familiar		R\$ 11,20
TSH (hormônio estimulante da tireóide) – Mede a função da tireóide, que se altera em casos de hipofunção ou hiperfunção da tireóide	R\$ 41,42	R\$ 47,60
Uréia – Avalia a função dos rins; o teor de uréia fica aumentado nas doenças renais avançadas, quando há diminuição do fluxo sanguíneo renal (como desidratação) e na obstrução urinária (hipertrofia de próstata)	R\$ 9,24	R\$ 7,84
Urina – O exame verifica densidade, proteínas, glicose, bilirrubina, corpos cetônicos, hemoglobina, esterase leucocitária, nitrato e sedimento; avalia as infecções do aparelho urinário e a presença de doenças	R\$ 12,22	R\$ 11,20

Como fazer os exames
• Usando os convênios, planos de saúde, hospitais públicos ou pagando por conta própria • Por meio dos planos de saúde que assistem os funcionários de empresas e órgãos públicos (BB, Embrapa, TJDF, STJ, Conab, CEF etc.) • Golden Cross – 329-8327 • Amil – 226-1000 • Unimed – 245-1155 • Santa Luzia – 323-4949 • Sul América – 351-1151 • Bradesco – 471-5000 • Hospital de Base do Distrito Federal e demais hospitais públicos (de graça)

• Hospital de Base do Distrito Federal (HDBF) – todos os hospitais públicos têm laboratórios capazes de realizar a maioria dos exames, gratuitamente; os mais complicados são realizados no Hospital de Base, mediante encaminhamento médico específico – 325-4080 • Laboratório Exame – 245-2233 • Laboratório Sabin – 327-8080 • Centro Radiológico de Brasília – 245-1622 (aceita quase todos os convênios) • Clínica Vilas Boas – 245-3822 • Laboratório Pio X – 351-6916 • Clínica de Mamografia e Densitometria de Brasília – 245-5161 (aceita quase todos os convênios de empresas e órgãos públicos) • Clínica Genesis – 345-8030 • Instituto Brasiliense de Ecografia (IBE) – 245-2596 • Procor Cardiologia Vascular – 340-8585 • Instituto de Proctologia e Cirurgia Digestiva (Ipad) – 348-2866 • Insituto Médico e Cirúrgico do Aparelho Digestivo – 245-3818 • Clínica de Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva de Brasília – 346-3857 • Clínica do Tórax – 245-7341

• Hitomi Miura, ginecologista e obstetra. Telefone 345-8030 • Geniberto Paiva, cardiologista. Telefone 340-8585 • Istênio Pascoal, nefrologista. Telefone 245-7675 • Luciano Carvalho, urologista. Telefone 245-7240
