

Exames devem ser regulares

A negligência ou o descaso com a própria saúde não devem fazer parte da terceira idade. A endocrinologista Ellen Paiva exemplifica a situação citando que, geralmente, o diabetes é diagnosticado tardiamente, pois o paciente só apresentará os sintomas da doença, quando o açúcar do sangue ultrapassar 180mg/dL. "Para alcançar este nível, podemos levar longos anos de doença instalada e não diagnosticada. Nesse período, a pessoa será muito mais vulnerável a doenças como obesidade, hipertensão arterial, doenças coronarianas, problemas ginecológicos e obstétricos, dificuldade de cicatrização de feridas e sintomas inespecíficos como cansaço e dores nas pernas", afirma a médica.

Muitos descobrem o diabetes quando sofrem um infarto ou um derrame e seus exames revelam a doença até então desconhecida. "Mas, na verdade, a doença já estava instalada, há muito tempo, minando a saúde silenciosa-

mente", alerta a endocrinologista. O diabetes é uma das doenças que podem ser prevenidas. "Atualmente, podemos saber com antecedência quando o filho de um paciente diabético vai ficar diabético também. Chamamos essa condição de pré-diabetes. Podemos prevenir a evolução da doença por meio de mudanças no estilo de vida, orientação nutricional e medicamentos", explica a médica.

Segundo Ellen Paiva, o exame indicado para esse paciente, pré-diabético, é a medição da taxa de glicemia em jejum. "Quando houver valores limítrofes desta ou obesidade central – aquela principalmente de barriga – e antecedentes familiares de diabetes, podemos lançar mão do teste de tolerância à glicose, a curva glicêmica", informa. Alguns pacientes podem apresentar glicemia em jejum normal, mas a curva glicêmica irá revelar o diabetes, com certeza.

■ Doenças hepáticas

As doenças hepáticas crônicas merecem um tópico na discussão de uma velhice saudável. Entre elas, estão as hepatites virais crônicas, causadas pelo vírus B e C. A hepatite causada pelo vírus A, geralmente tem cura definitiva e não cronifica.

A evolução da hepatite é assintomática. "Muitas vezes, a pessoa nem sabe que teve hepatite um dia, pois a fase aguda também pode ter passado despercebida. O diagnóstico ocorre quando a doença evolui para quadros mais graves de cirrose ou câncer de fígado", alerta a médica.

Dosagens sanguíneas das enzimas do fígado, uma rotina de exames de check up, seguidas pela pesquisa dos marcadores virais podem fazer o diagnóstico da hepatite. Esses exames podem detectar a infecção crônica assintomática, muito antes de ocorrer a lesão definitiva do fígado, permitindo o tratamento clínico, que tem poupado os pacientes da cirrose e do

câncer do fígado.

■ Disfunções nutricionais

Algumas disfunções nutricionais também podem ser diagnosticadas por consultas médicas e comprovadas com exames laboratoriais. "Dentre estas estão as anemias e as carências de ferro e vitamina B12 que podem ser diagnosticadas em um hemograma e tratadas com a dosagem específica desses dois micronutrientes", diz Ellen Paiva.

"Além das doenças que enumeramos aqui, existem várias outras que podem ser prevenidas ou diagnosticadas precocemente, por exames médicos e laboratoriais de rotina, com o objetivo de assegurar uma velhice saudável, plena de vida", aconselha a endocrinologista Ellen Paiva. Como recomendação final, a médica destaca que é importante fazer pelo menos uma consulta médica anual, "o que vai auxiliá-lo a ter uma relação mais responsável consigo mesmo na velhice", conclui.