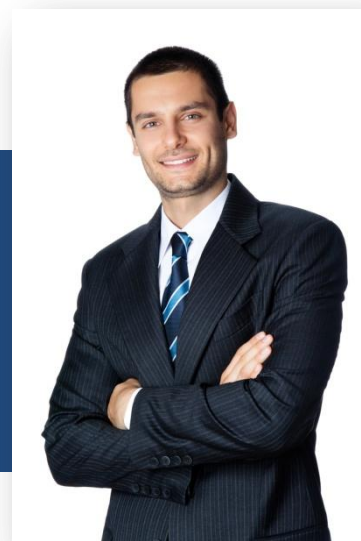


SAÚDE DO HOMEM

Homens não choram, sustentam a família e não podem adoecer. Será que conceitos como esses fazem parte da sua bagagem cultural?

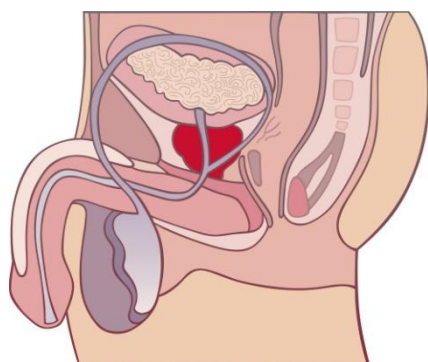


Esta carta dirigida aos homens tem a intenção de conscientizar o mundo masculino da importância de cuidar bem da sua saúde. Afinal, estatísticas do Ministério da Saúde apontam que a cada três adultos mortos, dois são homens, que também vivem em média sete anos a menos que as mulheres.

Os problemas que podem atingir os homens vão da disfunção erétil a obesidade. São várias questões, que precisam ser cuidadas, e quanto mais cedo melhor. Fique de olho nas dicas abaixo e descubra se você está bem-informado sobre a sua saúde.

A próstata em primeiro lugar!

Pela 1ª vez no Brasil, as estatísticas sobre o câncer de próstata nos homens, mostram que houve um aumento maior dos casos em 2010, comparado aos casos de câncer de mama nas mulheres. O motivo? Pesquisa recente mostra que o preconceito ainda é forte no Brasil. Apenas 32% dos homens entrevistados afirmaram já terem feito o exame de toque retal e 47% o exame sanguíneo de PSA. Para o diagnóstico precoce, os dois exames são complementares e um não substitui o outro.



O desconforto do exame de toque, segundo a pesquisa, é muito menor do que o 'mito' que se criou dele, e de 70% a 90% dos tumores malignos da próstata podem ser curados se encontrados precocemente. Então, deixe o receio de lado e consulte o urologista aos 40 anos, ou antes, se alguma anormalidade for percebida ou se tiver algum caso na família. Por conta dos fatores de origem genética, os indivíduos da raça negra também registram mais incidência de câncer de próstata.

Atenção: O paciente com câncer de próstata, na fase inicial, não apresenta qualquer tipo de sintomas, nem mesmo o urinário que comumente confunde a maioria das pessoas. Nesta etapa, o tratamento pode levar à cura da doença em quase 100% dos casos.

A alimentação pode ajudar a prevenir o câncer de próstata:

Uma dieta baseada em gordura animal, carne vermelha e cálcio tem sido associada ao aumento no risco de desenvolver câncer de próstata. Já uma dieta rica em vegetais, selênio, vitaminas D e E, licopeno e ômega-3 tem indicado proteção para o desenvolvimento dessa neoplasia. Outros fatores relacionados ao aumento da incidência de câncer de próstata são: o sedentarismo, a obesidade (também aumenta a mortalidade pela doença), o tabagismo, a baixa ingestão de vitaminas A, D e E, e a falta de alguns minerais como selênio.



O que é disfunção erétil?

Disfunção erétil ou impotência é a impossibilidade masculina de conseguir obter e manter a ereção necessária para a relação sexual.

É normal ter esse problema?

Não, e há quatro causas que precisam ser consideradas: em 70% dos casos, a impotência é provocada por fatores emocionais; nos outros 30%, as causas são orgânicas, que podem ser vasculares, hormonais ou resultantes de alterações na anatomia do pênis. Se a impotência surgir, não se envergonhe e procure o médico para saber o que fazer.

E a ejaculação precoce, é doença?

Não, ela não é doença, mas pode ser reflexo de algum outro problema. Para saber o que provoca a ejaculação em um ou dois minutos após a penetração ou até antes dela, é preciso entender se a causa é primária (ou seja, você tem desde que iniciou a sua vida sexual) ou secundária (surgiu depois). A primária pode ser genética, provocada por desequilíbrio na transmissão de serotonina. A do segundo tipo pode ser emocional, como ansiedade, culpa, vergonha.

Como tratar?

Na consulta o médico pode identificar a causa e indicar o melhor o tratamento: medicamentos, psicoterapia, técnicas de relaxamento e educação sexual ou um pouco de cada coisa. O mais importante é saber que este problema afeta 30% dos homens com vida sexual ativa e tem solução.



Dificuldade de ereção e endurecimento do pênis

Essas são os principais sinais da doença de Peyronie, pouco conhecida, mas muito comum, que se caracteriza pelo desenvolvimento de uma placa endurecida ou de um nódulo na camada que envolve o pênis, comprometendo sua elasticidade e impedindo que o pênis se expanda normalmente, o que dificulta a ereção. Esses distúrbios provocam dor e distorções na forma e curvatura do pênis.

A doença de Peyronie se manifesta, em geral, depois dos 50 anos, mas pode acometer homens jovens. A causa pode ser por pequenos traumatismos ocorridos durante a relação sexual, que com o tempo resultam em cicatrizes que interferem na ereção. Embora não seja uma doença de caráter hereditário, parece que a incidência é maior em homens da mesma família.

Muitos pacientes ficam tão abalados, quando os sintomas se instalam, que perdem a capacidade erétil por causa da ansiedade.

O diagnóstico é basicamente clínico e, quanto antes seja feito, melhor o resultado do tratamento.

Por que a “barriga de chope” é tão perigosa?

Se a gordura corporal parece ter se acumulado toda na barriga, fique



atento. Essa gordura está armazenada entre as vísceras e prejudica a circulação sanguínea nessa região do corpo. Diversas doenças, como diabetes, síndrome metabólica, hipertensão, colesterol alto e risco de infarto ou derrame, estão associadas a esse acúmulo de gordura abdominal. Por isso, se a circunferência da sua barriga está maior que 94 cm, fique atento e procure saber o que pode fazer para diminuir.

Só dieta resolve esse problema?

O aparecimento da obesidade, seja ela central, que é essa da barriga, ou do corpo todo, tem na maior parte das vezes várias causas. Comer de forma errada, com alimentos muito calóricos ou em quantidades exageradas, pode ser uma delas. O sedentarismo é outro motivo muito importante para o acúmulo de gorduras. Cuidar da alimentação, evitando gorduras, carboidratos e açúcares em excesso, assim como introduzir atividades físicas na rotina são formas saudáveis de ajudar o metabolismo a voltar ao normal e deixar de acumular gordura na cintura.

Homem também faz check-up?

Sim, o acompanhamento da saúde masculina deve começar aos 20 anos, quando são feitos os exames que detectam os problemas mais comuns. Também são examinadas as pintas no corpo, para prevenir contra o aparecimento do câncer de pele, a urina e as taxas de colesterol, triglicérides, glicemia e creatinina. Os exames devem ser



repetidos a cada três anos, se não precisarem de um acompanhamento mais frequente. Aos 40 anos, além dos exames de rotina, deve ser iniciado o acompanhamento da próstata, com o exame de toque retal e a dosagem de PSA. Nessa fase, a visita ao urologista passa a ser anual. Aos 50, o check-up deve ser anual, assim como a consulta ao médico.

Homem também tem que cuidar da Pele

O câncer de pele não-Melanoma é o câncer mais frequente no Brasil e corresponde a 25% de todos os tumores malignos registrados no país. Nos homens, é o tipo de câncer mais incidente, seguido pelos tumores de próstata.

Uma boa notícia! Este câncer apresenta altos percentuais de cura, se for detectado precocemente. Entre os tumores de pele, o tipo não-melanoma é o de maior incidência e mais baixa mortalidade.

Fatores de risco: O principal é a exposição aos raios ultravioletas do sol. Pessoas que trabalham sob exposição direta ao sol são mais vulneráveis ao câncer de pele não-melanoma.

Como prevenir:

Evite exposição ao sol das 10h às 16h e utilize sempre filtros solares com fator de proteção 15 ou mais, além de chapéus, guarda-sol e óculos escuros.

Sua Saúde só depende de Você!

Poder controlar o surgimento das chamadas doenças da modernidade, que são as provocadas por má alimentação, consumo de álcool, tabagismo e falta de atividade física, depende mais da gente do que qualquer exame. Consultar o médico quando sente algum problema e seguir as orientações aqui colocadas, podem melhorar a sua qualidade de vida e fazer com que você viva muito mais.

Afinal, herói que é herói, fica até o fim da história.