



SAÚDE NA REAL É **CUIDAR DO CORAÇÃO**

O que você tem feito pelo seu coração?
Você o conhece? Ele está saudável?
Já é tempo de saber mais.



ENTENDA O QUE SÃO DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Doenças cardiovasculares são doenças que afetam o sistema circulatório, ou seja, vasos sanguíneos e coração. Existem diferentes tipos de doenças cardiovasculares, entre as mais comuns estão enfarte do miocárdio, angina e aterosclerose. A idade e o histórico familiar são fatores que aumentam o risco de uma pessoa desenvolver doenças cardiovasculares, mas hoje quase 25% da população brasileira adulta tem pressão alta e a presença de pessoas mais jovens neste grupo vem crescendo.

Um dos principais fatores de risco está na alimentação com uso excessivo de sal e de gordura, que elevam as taxas de Colesterol e de Triglicerídeos e podem levar a formação das placas arteriais.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES

- Desmaio ou tontura
- Palpitações no coração
- Dores no peito
- Falta de fôlego
- Dores nas pernas

Percebendo um dos sintomas, procure o seu médico para que o oriente corretamente.

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES:

- Hipertensão Arterial
- Diabetes Mellitus
- Dislipidemias
- Tabagismo
- Sedentarismo
- Obesidade
- História familiar

As doenças cardiovasculares podem ser diagnosticadas e acompanhadas através de exames indicados pelo seu médico. Entre eles estão: Eletrocardiograma, Ecocardiograma, Teste ergométrico, Cateterismo cardíaco, Holter 24 horas e o Monitor cardíaco portátil.

A circunferência da cintura deve ser observada pois representa um forte indicador de doença cardiovascular e diabetes. As medidas de referência são:

Homens – considerada normal até 94cm e com riscos quando acima de 102cm.

Mulheres – considerada normal até 80cm e com riscos quando acima de 88cm.





QUAL É A DIFERENÇA?

Colesterol bom (HDL) - Tem a função de retirar o colesterol mau do corpo e levá-lo para o fígado. Ao chegar no fígado, ele será metabolizado e eliminado do organismo. Seu nível elevado pode ser associado a baixo risco cardiovascular.

Colesterol ruim (LDL) - É perigoso, pois leva ao acúmulo de placas de gordura nas paredes internas das artérias, diminuindo o fluxo de sangue para órgãos importantes, como o coração e cérebro, podendo levar ao aparecimento de doenças cardiovasculares como infarto e derrame, por exemplo. É fator primário para desenvolvimento de aterosclerose e seus níveis elevados estão associados a um risco aumentado de Doença Cardiovascular.

Os valores de referência do colesterol bom e ruim são:

Colesterol bom (HDL): >60 mg/dl

Colesterol ruim (LDL): < 130 mg/dl, devendo estar abaixo de 100 mg/dl em pacientes com alto risco para doença coronariana.

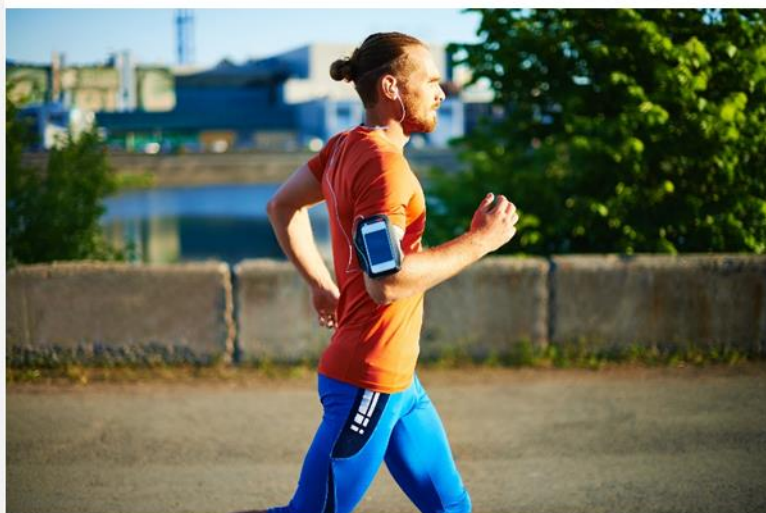
Os níveis de colesterol podem ser avaliados através de um exame de sangue, solicitado pelo médico.

DISLIPIDEMIAS.

A dislipidemia é caracterizada pela presença de níveis elevados de lipídios (gorduras) no sangue. Colesterol e triglicérides estão incluídos nessas gorduras, que são importantes para que o corpo funcione. No entanto, quando em excesso, colocam as pessoas em alto risco de infarto e derrame.

O aumento de Colesterol e Triglicérides pode levar a formação das placas arteriais, que impedem o bom fluxo sanguíneo e comprometem a saúde do seu coração, principalmente.

Nos dias atuais, onde predominam o sedentarismo; alimentação rica e abundante em gordura e açúcar livre; a obesidade; o estresse; e o tabagismo, os estudos têm mostrado que as placas de gordura nas artérias (circulação) começam muito cedo. A estimativa é a de que aos 20 anos cerca de 20% das pessoas estejam afetadas de alguma forma, levando a um crescente número de mortes causadas por eventos como infarto e derrame.



CORRA PARA A ATIVIDADE FÍSICA!

Exercite o seu coração, ou melhor, exercite-se para o seu coração ficar em forma.

A atividade física é o melhor tratamento que alguém pode fazer. Então, comece agora!!!

A atividade física moderada, realizada durante 30 minutos, pelo menos quatro vezes por semana, auxilia na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol e triglicérides. Tudo é válido e deve ser de acordo com o seu ritmo e possibilidade. Pode ser uma simples caminhada, uma atividade de dança, alongamentos... Mexa-se!

SAÚDE
na REAL

COMA BEM. FIQUE BEM.

Uma alimentação saudável é sempre uma grande aliada. Salgadinhos e snacks, fast food, alimentos gordurosos e misturas industrializadas devem ser evitadas.

A alimentação inadequada e algumas doenças podem levar ao aumento do colesterol e dos triglicerídeos em adultos e crianças. Com um tratamento adequado e mudanças nos hábitos alimentares, o risco de futuras complicações cardiovasculares é reduzido.

Na escolha do que e quanto é recomendável para a sua dieta, é importante observar o seu perfil geral e nada melhor que um nutricionista para auxiliá-lo(a) nestas escolhas.



DE OLHO NA PRESSÃO

A Hipertensão Arterial atinge hoje uma enorme parcela da população. O controle deve ser permanente através de visitas regulares ao médico e cuidados em relação às condutas e hábitos no dia a dia. Uma vez diagnosticada, você será orientado a realizar a aferição regular dos níveis tensionais ou mesmo a fazer o MAPA, que é um exame de monitorização da pressão arterial durante 24 horas.

Recomendações para restrição de sal na dieta e uso de medicamentos prescritos por um cardiologista são muito importantes.

Quando não tratada adequadamente a hipertensão pode levar ao Infarto Agudo do Miocárdio, a um Acidente Vascular Encefálico ou a Insuficiência Cardíaca.

PREVENÇÃO É O QUE FAZ A DIFERENÇA!

- Fazer um check-up uma vez por ano
- Não fumar
- Manter uma alimentação saudável, sem uso abusivo de sal e gordura
- Beber água regularmente
- Fazer atividades físicas
- Ficar atento ao peso corporal
- Evitar o estresse
- Checar pressão arterial
- Monitorar o colesterol

A melhor alternativa é sempre a prevenção. Segundo a Dra. Ellen Barroso, cardiologista e palestrante no Saúde Na Real, "A doença cardiovascular é silenciosa e manter afastados os agentes causadores como a má alimentação e o sedentarismo tem grande importância na prevenção. Assim como, procurar rapidamente um especialista diante de algum sintoma."

Para cada tipo de doença cardiovascular existem tipos de tratamentos diferentes. É fundamental fazer uma visita a um especialista. Somente ele poderá fazer uma avaliação segura e orientar sobre o tratamento.

Extraído da palestra Saúde na Real sobre Doenças Cardiovasculares, realizada em 24.08.16 pela Dra. Ellen Barroso, Cardiologista e membro do conselho científico da Sanofi.