



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA de MULHERES MÉDICAS

ORIENTAÇÃO para CUIDADOS com sua SAÚDE

**Principais doenças que se apresentam de
forma diferente em MULHERES E HOMENS**

Avenida Brigadeiro Luiz Antonio, 278 - 7º Andar

2018

A DOENÇA QUE MAIS MATA É A DOENÇA CARDIOVASCULAR

Ela está relacionada à presença de FATORES de RISCO como:

COLESTEROL ALTO - FUMO - PRESSÃO ALTA - DIABETES - OBESIDADE - FALTA de EXERCÍCIOS e HISTÓRIA FAMILIAR



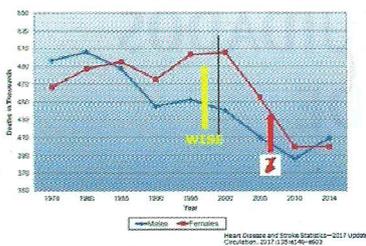
MULHER – A doença cardiovascular causa a morte em uma a cada 3 mulheres. Mata mais que o Câncer de Mama. É a doença que mais acomete as mulheres. **SINAIS de ATAQUE CARDÍACO:** Pressão desconfortável, aperto ou dor no centro do peito que pode durar mais que alguns minutos ou desaparece e volta. **DOR ou DESCONFORTO** em um ou ambos os braços, costas, pescoço, mandíbula ou estômago **FALTA de AR** sem desconforto no peito. Pode surgir um suor frio, náusea, ou tonturas e vômitos.

O **INFARTO do MIOCÁRDIO** pode ocorrer na ausência de dor torácica (peito), porém com outros sintomas comuns, particularmente falta de ar, náuseas, vômitos, dor nas costas ou no maxilar.

Com esses sinais procure o **PRONTO SOCORRO** urgentemente e fale que está tendo infarto, pois é suspeita de Infarto.

Vocês precisam saber que são vulneráveis à doença Cardíaca e reconhecer os sinais mesmo sendo Mulher **JOVEM**.

Tendência de Mortalidade por DCV EUA 1979-2014



O gráfico ao lado mostra a queda de morte de mulheres por infarto, após a campanha da American Heart Association iniciada em 2004 e que continua muito ativa, com o objetivo de esclarecer médicos e leigos sobre a importância da Doença Cardiovascular na Mulher.

HOMEM – O **INFARTO do MIOCÁRDIO** acomete homens de modo geral acima de 40 anos de idade. Apresenta-se como forte dor no peito acompanhado de náuseas, vômitos, suor frio e tonturas. Se você estiver nessa situação procure imediatamente o Pronto Socorro mais próximo para se tratar.

DERRAME - ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL - AVC

É uma causa de morte muito comum em nosso país, **principalmente entre as mulheres**.

Está relacionado à **PRESSÃO ALTA DESCONTROLADA** e é causada pela obstrução de um vaso cerebral.

O paciente deverá estar no Pronto Socorro em até 4 horas após o início dos sintomas: **ADORMECIMENTO** ou **PERDA da FORÇA MUSCULAR** de braço e pernas, boca torta, dor de cabeça e alteração visual.

ENFRAQUECIMENTO DOS OSSOS - OSTEOPOROSE

Mulher – 1/3 das mulheres com 65 anos ou mais vão ter osteoporose com fraturas nos ossos.

Se você tem 65 anos ou mais, peça para seu médico solicitar o exame de Densitometria para avaliar o risco de Osteoporose que se não tratada, **leva à fraturas de vertebrae, braço (úmero), punho e quadril**.

Mulher fratura o quadril em média aos 80 anos. As mulheres fraturam mais que os homens.

Homem – 1/6 dos homens com 70 anos ou mais vão ter osteoporose com fraturas nos ossos.

Se você tem 70 anos ou mais, peça para seu médico solicitar o exame de Densitometria para avaliar o risco de Osteoporose que se não tratada **levará à fraturas de vertebrae, braço (úmero), punho e quadril**.

A recuperação do homem após a fratura é mais lenta que nas mulheres.

SOBREPESO e OBESIDADE

Define-se obesidade como excesso de tecido gorduroso que implique prejuízo à saúde dos indivíduos.

Segundo estudos da OMS (Organização Mundial de Saúde) é preocupante o aumento de obesos, inclusive no Brasil este aumento foi significativo em adultos jovens nos últimos anos. Estes fatos demonstram problemas de saúde pública que demanda políticas eficazes para prevenção.

Classifica-se relação peso/altura² (índice de massa corporal) entre 25 e 29,9 kg/m² como indicativas de sobrepeso e pré-obesidade e relações iguais ou superiores a 30 kg/m² como indicativas de obesidade.

Mulheres: têm mais gordura corporal do que homens e uma distribuição maior parte (80% -90%) em depósitos subcutâneos.

Homens: tendem a ter mais obesidade central, tipo maçã com aumento preferencial para depósitos de gordura visceral com maior risco para diabetes e doença cardiovascular.

O acúmulo de gordura abdominal pode ser avaliado pela medida da circunferência abdominal, que se constitui em fator de risco cardiovascular. Valores ideais para circunferência abdominal de homens: menor ou igual a 90 cm e mulheres menor ou igual a 80cm.

Doenças relacionadas com excesso de peso mais frequentes:

Mulheres:

Varizes, trombose venosa, falta de ar, colelitíase (pedra na vesícula), hemorroidas, colesterol e triglicérides elevados, câncer de mama

Gravidez: complicações obstétricas, (diabetes gestacional, hipertensão arterial, pre eclampsia, eclampsia, trombose venosa profunda), feto grande com risco de trauma no parto.

Homens:

Hipertensão arterial, doença coronariana, doença cerebrovascular, apneia de sono, hérnia de hiato, gordura no fígado, câncer colorretal, hérnias, colesterol e triglicérides elevados. Diabetes melito II, resistência a insulina, câncer de próstata, disfunção erétil, infertilidade, , diminuição da testosterona, ginecomastia

CRIANÇAS

Importante orientar seus familiares para não casar com parentes próximos, evitando aparecimento de doenças genéticas por consanguinidade nos filhos.

INFECÇÃO URINÁRIA

Meninas – Repetição de infecção - falta de cuidado na higiene: deve se limpar da frente para trás.

Meninos – Repetição de infecção – levar ao pediatra para pesquisar se há má formação congênita.

INÍCIO DA PUBERDADE

Necessidade de se conhecerem as idades consideradas normais para o surgimento dos primeiros sinais de puberdade.

Meninas – Puberdade precoce é uma queixa muito frequente nas meninas. Os primeiros sinais de puberdade geralmente telarca (aumento das mamas) e pubarca (aparecimento de pelos pubianos) podem aparecer a partir dos 8 anos de idade e no máximo até os 13 anos. Desta forma, sinais de puberdade na menina antes dos 8 e a falta deles após os 13 anos deve ser motivo de procura de ajuda pediátrica.

Meninos – A queixa mais comum é de puberdade tardia, que traz preocupações pelas comparações em relação aos colegas e amigos de idade equivalente. Os primeiros sinais (aumento do volume dos testículos e aparecimento de pelos pubianos) são aceitos como normais a partir dos 9 anos e no máximo até os 14 anos. A presença de sinais de puberdade antes dos 9 e a falta deles após os 14, também deve constituir motivo de preocupação e de busca de orientação pediátrica.



INFORMAÇÕES:

E-mail: marilenemelo@uol.com.br

Tel.: (11) 97138-3929 - Carlos

FALE CONOSCO:

www.abmmnacional.com

APOIO

