

CUIDADOS COM A SAÚDE NO INVERNO

O inverno, é um período em que é preciso tomar alguns cuidados para não ficar doente.

Veja nesta edição, 5 dicas para manter a sua saúde e aproveitar a estação.

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

Conheça os benefícios de treinar no inverno

CUIDADO COM A GRIPE

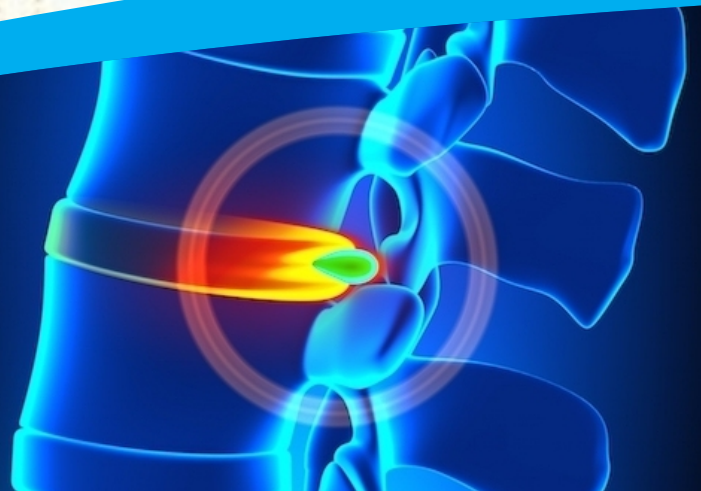
Descubra a diferença entre Influenza e Gripe.

OBESIDADE

A relação entre obesidade e câncer

ORTOPEDIA

Hérnia de Disco, sintomas e seus tratamentos



www.saopietro.com.br

 saopietrovacinas      saopietro

São Pietro Saúde

A São Pietro Saúde desde sua fundação se preocupa em oferecer um atendimento de alta qualidade aos seus pacientes.

Com sede em Porto Alegre, oferece também atendimento em diversas localidades do Rio Grande do Sul.

Humanização, cuidado, atenção e respeito são palavras que orientam todas as atividades da instituição, que conta com a ajuda da tecnologia de ponta.

HUMANIZAÇÃO | SAÚDE | TECNOLOGIA

Humanização



O Day Hospital São Pietro foi idealizado para estar à frente de seu tempo. Hoje se sabe que o paciente que faz o uso de uma unidade de Day Hospital, além de ter menor trauma psíquico, também conta com menor risco de infecção hospitalar.



O Pronto Atendimento de Urologia da São Pietro Saúde é um serviço para pacientes com urgências urológicas que necessitam de um atendimento especializado rápido e resolutivo. Tal como um paciente com cólica renal por cálculo urinário, ou com diagnóstico de câncer renal ou de próstata.



O Serviço de Oftalmologia da São Pietro Saúde é especializado no cuidado do globo ocular, nervo e via ótica, anexos oculares e órbita, cuja função principal é a visão. Seu foco está no estudo e tratamento das doenças e erros de refração apresentados pelo olho, que podem ocasionar alterações na visão.



Em sintonia com o gestor em saúde, a São Pietro oferece apoio ao desenvolvimento institucional do Sistema Único de Saúde (SUS). Para isso, são oferecidos desde equipes profissionais da saúde destinados tratar doenças, ensino e desenvolvimento social.

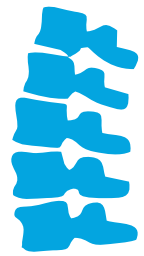


Ao lado do Day Hospital São Pietro está a clínica de vacinação que visa à prevenção de doenças para pessoas de todas as idades, de recém-nascidos a idosos. A São Pietro dispõe de uma estrutura moderna e eficiente, apta a oferecer apoio técnico e logístico para a implantação de campanhas para qualquer tipo de vacina.



MEDhCIR
COM. DE MAT. CIRURGICOS

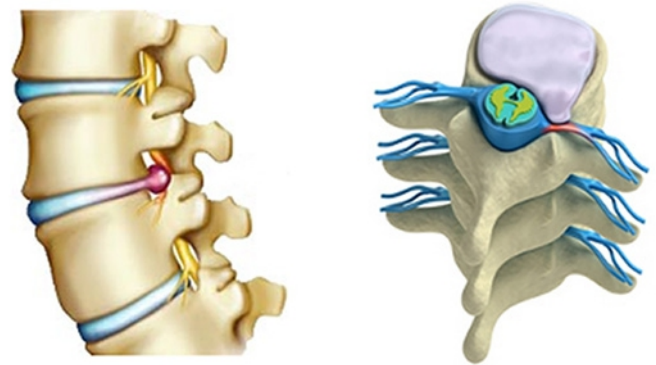
Há 16 anos parceira do seu bem-estar
levando a você o melhor da urologia



HÉRNIA DE DISCO

O disco intervertebral consiste de uma estrutura fibrosa e cartilaginosa que funciona como um amortecedor situado entre as vértebras.

É composto por um gel denominado núcleo pulposo o qual fica contido por um anel fibroso. Assim, a hérnia de disco representa a falência do anel externo em conter o seu líquido.



A hérnia de disco é uma condição muito prevalente na população afetando pessoas na maioria das vezes entre 30-50 anos. O fator provocativo exato da doença permanece desconhecido. Sabe-se que a etiologia varia desde eventos traumáticos até mesmo fatores hereditários. Além disso, pode-se incluir a obesidade, sedentarismo, má postura, e algumas atividades laborais como possíveis causas desta patologia.

Os sintomas comumente encontrados são dores nos diversos segmentos da coluna vertebral que podem irradiar para braços e pernas e estar associadas à sensação de formigamento ou dormência e até mesmo perda de força dos membros. O diagnóstico é feito com base em dados clínicos aliados a exames de imagem como a ressonância magnética.

A maioria dos pacientes melhora com tratamento medicamentoso e fisioterápico. Aqueles pacientes nos quais este tratamento conservador não teve sucesso ou que apresentam uma lesão neurológica importante o tratamento cirúrgico deve ser considerado, variando desde procedimentos chamados minimamente invasivos até as cirurgias abertas.

Em suma, a realização de atividades físicas, cuidados da postura e mudanças de hábitos de vida como o tabagismo, sedentarismo e obesidade são as principais formas de prevenção desta doença.

Dr. Tiago Youssef Ammar

CRM 35756 TEOT 14488

Ortopedista e Traumatologista - Membro SBOT - Membro da Sociedade Brasileira de Coluna



DO FETO AO ADULTO

Corpo clínico de excelência e equipamentos de última geração em diagnóstico de imagens.

www.ecofetal.com.br

Atendimento
Particular e Convênios

Medicina Fetal
Ecografia Vascular
Ecografia Geral
Ecocardiograma Fetal
Ecocardiograma Adulto
Ecografia Pediátrica
Ecografia Obstétrica

SEG A SEX das 7h às 20h
SÁBADO das 8h às 14h

Agende seus exames através do nosso **Callcenter: 51 3061.9999**

Av. Cristóvão Colombo, 2130 | Bairro Floresta | Porto Alegre/RS
ecofetal@ecofetal.com.br | www.ecofetal.com.br



CÁLCULOS RENAIS

A formação de cálculos renais tem sua maior incidência em indivíduos entre 20 e 50 anos, acomete 3 vezes mais os pacientes do sexo masculino e atinge até 20% da população Brasileira.

A recorrência de formação de um novo cálculo renal em 5 anos após tratamento pode chegar à 50%.

Desta forma, os cálculos tem como principal complicação a obstrução da via urinária levando ao aumento da pressão no sistema coletor renal, distensão da sua cápsula seguida de dor, infecção, sangue na urina e perda da função deste órgão.

O diagnóstico e o tratamento dos cálculos renais tem sido cada vez mais desafiadores e eficazes devido ao avanço tecnológico, acessibilidade do paciente a urologistas capacitados e a exames de imagem de alta resolução.

No tratamento, podemos lançar mão de um arsenal terapêutico extenso, que vai desde a cirurgia endourológica com laser, litotripsia extracorpórea, até a cirurgia videolaparoscópica para a fragmentação e retirada do cálculo. Esta escolha depende da localização do cálculo e da condição clínica do paciente no momento do diagnóstico.

As litíases renais se formam em decorrência do fenômeno de nucleação heterogênea. Isto é, sobre uma base de células descamadas do urotélio, depositam-se moléculas de um mesmo soluto, que em 80% dos pacientes são compostos cálcio. Assim isto ocorre principalmente devido a fatores genéticos, uso de algumas medicações e a alimentação, com alto teor protéico e de sal, seguido de baixa ingestão de água.

Portanto, podemos atuar significativamente na prevenção da formação da litíase renal, promovendo hidratação adequada do organismo, incluir frutas cítricas na dieta, realizar atividades físicas diárias e ingestão moderada de sal e proteína animal.

Dr. Felipe Rocha

Urologista
CRM 30682



P.A UROLÓGICO

SÃO PIETRO SAÚDE

O Pronto Atendimento de Urologia da São Pietro Saúde é um serviço para pacientes com urgências urológicas que necessitam de um atendimento especializado rápido e resolutivo.

PRINCIPAIS URGÊNCIAS

ATENDIDAS:

- Infecção urinária
- Cólica renal
- Calculose renal
- Sangramento na urina
- Dor e alteração testicular
- Retenção urinária aguda
- Corrimentos
- Outras...

ATENDIMENTO COM HORA

MARCADA NAS ÁREAS:

- Urooncologia
- Andrologia
- Uropediatria
- Uroginecologia
- Urologia Geral
- Urolitíase

SÃO PIETRO SAÚDE - DAY HOSPITAL & CENTRO CIRÚRGICO

Rua Dom Pedro II, 1379. Higienópolis - Porto Alegre/RS

(51) **3371-6200** ☎ (51) **9388-4440**



 **JOMHÉDICA**
produtos médico-hospitalares

@ administrativo@jomhedica.com.br

☎ RS +55 (51) 2108 0900 - SC +55 (48) 3034 9100

📍 RUA VISCONDE DO HERVAL, 1220
AZENHA - PORTO ALEGRE/RS

AV. DAS ÁGUIAS, 340
CIDADE UNIVERSITÁRIA PEDRA BRANCA - PALHOÇA/SC



Implantes Ortopédicos na linha de Artroscopia e Trauma.

Tel.: 3028-0408 | Celular: (51) 98244-1108

E-mail: gf@gfimplantes.com.br





GRIPE OU INFLUENZA?

A gripe é uma doença conhecida desde a antiguidade. Há relatos de pandemias em 430 a.C na Grécia com forma de propagação da “peste de Atenas”, apesar de existirem muitas especulações sobre as causas.

A gripe recebeu o nome de influenza devido a uma crença do século XVIII, na Itália, cujas causas eram atribuídas aos astros, pois acreditava-se que os astros influenciavam as ocorrências de epidemias.

Contudo, na língua portuguesa deve-se utilizar o significado da doença que o vírus provoca, uma vez que influenza é a tradução de gripe para o inglês.

Existem três tipos de vírus influenza: A, B e C. Os vírus influenza A e B são responsáveis por epidemias sazonais

VÍRUS INFLUENZA A:

Possui como seus hospedeiros seres humanos, aves, suínos, equinos e mamíferos marinhos e terrestres. São responsáveis pelas grandes pandemias, entre eles encontra-se os subtipos H1N1 e H3N2 que circulam atualmente em humanos. Houve seis grandes pandemias no mundo causados por influenza do tipo A. São elas:

- 1889 Gripe Russa (H2N2);
- 1900 Gripe Velha de Hong Kong (H3N8);

- 1918 Gripe Espanhola (N1N1);
- 1957 Gripe Asiática (H2N2);
- 1968 Gripe de Hong Kong (H3N2);
- 2009 Gripe Suína (H1N1).

VÍRUS INFLUENZA B: O seu hospedeiro são os seres humanos, pode causar epidemias e se espalhar por vários estados e países. O vírus da influenza B é dividido em duas cepas principais: Victoria e Yamagata, ambas podem ser prevenidas com a vacina tetravalente.

VÍRUS INFLUENZA C: O seu hospedeiro é apenas o ser humano. Causa apenas infecções respiratórias brandas, não possui impacto na saúde pública e não está relacionado com epidemias.

Gripes e Resfriados, como diferenciá-las:

Gripe e resfriado são doenças distintas, causadas por vírus diferentes, mas que partilham vários sintomas em comum, que são confundidos facilmente.

Tanto as gripes quanto os resfriados são infecções extremamente comuns, causadas por vírus, podem causar sintomas respiratórios como coriza, tosse e espirros, tem forma de contágio semelhante e são facilmente transmitidas de pessoas para pessoas.



Principais diferenças entre Gripes e Resfriados:

Gripe: É uma infecção do sistema respiratório causado por um dos vírus da família influenza ao qual existem vários subtipos capazes de causar quadros de Gripes mais ou menos graves. Os principais sintomas que diferem do resfriado é a presença de febre geralmente acima de 38°C e principalmente o estado geral do paciente de prostração. Seus sintomas costumam durar de 7 a 14 dias.

Normalmente caracterizada pelo início rápido dos seguintes sintomas, como: febre alta, calafrios e tremores, cefaleia (dor de cabeça), mialgia (dor muscular), artralgia (dor articular), tosse seca, dor de garganta, congestão nasal, fadiga e sintomas gastrointestinais principalmente em crianças.

Resfriado: Os vírus mais comuns associados ao resfriado são os rinovírus, os vírus parainfluenza, o vírus sincicial respiratório (RSV), entre outros. Trata-se de uma infecção viral do trato respiratório superior, que afeta principalmente o nariz e

a garganta. Os sintomas do resfriado, apesar de parecidos com os da gripe, são mais brandos e duram menos tempo, entre 2 e 4 dias. Os sintomas mais comuns são: Tosse, congestão nasal, coriza, dor de garganta leve e ocorrência de febre, normalmente em baixas temperaturas.

Transmissão:

A transmissão ocorre por contato direto (pessoa-pessoa) ou através de superfícies ou objetos contaminados (indireta). A transmissão direta ocorre por meio de gotículas expelidas durante o ato de espirrar, tossir ou falar de indivíduo infectado.

A pessoa com Influenza pode transmitir o vírus a outras pessoas até aproximadamente a um metro e meio de distância.

Essa disseminação ocorre mais facilmente em ambientes fechados, sobretudo no inverno, quando as pessoas ficam por mais tempo juntas. A transmissão indireta é quando uma pessoa pode adquirir Influenza ao tocar com as mãos numa superfície ou num objeto contaminado com o vírus da Influenza e em seguida tocar os olhos, boca ou nariz.

Estudos têm demonstrado que o vírus da Influenza pode sobreviver por 24 a 48 horas em superfícies como mesas de cafeterias, livros, superfícies rígidas, teclado de computador, maçanetas e mesas de escritório.

MEDIDAS PARA REDUZIR A TRANSMISSÃO DA INFLUENZA:

Vacinar anualmente com Trivalente e Tetravalente ou quadrivalente e possuir boas práticas de higiene, como:

- Higienização das mãos com água e sabão ou usar álcool-gel a 70%.
- Evitar manipular lenços ou objetos usados por uma pessoa doente.
- Utilizar lenço descartável ao espirrar, tossir ou falar e jogar o lenço no lixo após o uso.

Por que devemos nos vacinar contra a Influenza anualmente?

Porque o vírus da influenza A e B são mutantes e o efeito da vacina garante apenas um período de 6 a 10 meses de imunização no organismo, fazendo-se necessária a vacinação anualmente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) realiza em vários países a coleta das cepas do vírus da Influenza circulante sendo classificadas e catalogadas de acordo com os critérios estabelecidos pela OMS.

Após essa análise, se determina a composição das cepas do vírus Influenza A e B a serem incluídas na composição da vacina que será disponibilizada no ano seguinte.

A vacina trivalente possui duas cepas (dois vírus) da influenza A e apenas uma cepa (um vírus) da influenza B.

- Um vírus influenza A/Michigan/45/2015 (H1N1) pdm09;
- Um vírus influenza A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2); e
- Um vírus influenza B/Phuket/3073/2013.

As vacinas influenza Tetravalente ou Quadrivalente contendo dois tipos de cepas do vírus influenza B deverão conter, além dos três tipos de cepas detalhados acima, um vírus influenza há mais da B.

- Um vírus influenza B/Brisbane/60/2008.

Grupo de risco:

Todos devem se vacinar para que ocorra uma vacinação rebanho, onde todos vacinados não haverá pessoas doentes. Porém, algumas pessoas como idosos, crianças novas, gestantes e pessoas com alguma comorbidade possuem um risco maior de desenvolver complicações devido à influenza. A melhor maneira se prevenir contra a influenza A e B é se vacinar todo ano.

Referências:

<http://www.minhavidade.com.br/saude/materias/20756-gripe-h1n1-ou-resfriado-saiba-como-diferenciar-as-duas-doencas>
<https://www.infectologia.org.br/pg/971/influenza>
<http://www.who.int/influenza/>
<https://www.infectologia.org.br/admin/zcloud/125/2017/04/INFLUENZA-2-de-abril-de-2017-15.pdf>
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/index.html>
<http://www.ebc.com.br/noticias/saude/2016/03/h1n1-sp-tem-surto-da-doenca-saiba-como-se-prevenir>
<http://www.gripenet.pt/pt/sobre-gripe/historia-da-gripe/pandemias/>
http://scienceblogs.com.br/rainha/2009/08/h1n1_mais_de_90_anos_entre_nos/
http://portal.anvisa.gov.br/rss/-/asset_publisher/Zk4q6UQCj9Pn/content/definida-composicao-das-vacinas-influenza-para-2018/219201?inheritRedirect=false



**VACINAR
É UM ATO DE
RESPEITO
E AMOR
À VIDA**

Ao lado do Day Hospital São Pietro está a **Clínica de Vacinas**, que visa a prevenção de doenças para pessoas de todas as idades.

Para garantir a excelência nos serviços prestados, a Clínica de Vacinas conta com uma estrutura moderna e eficiente, equipamentos de última geração e uma equipe de profissionais especializados.

(51) 3371-6225 | (51) 99167-0593

WWW.SAOPIETRO.COM.BR

PORTO ALEGRE:
R. Dom Pedro II, 1405.
Higienópolis.

Dengue	Influenza	Hexavalente	Pneumo 23
DTPa	Meningocócica ACWY/B	Hepatites A/B/A+B	Rota Vírus
DTPa + IPV			Tríplice Viral
Febre Amarela	Pentavalente	HPV Quadrivalente	Tetra Viral
Herpes Zoster	Pneumo 13		Varicela

**PRINCIPAIS
VACINAS**



CUIDADOS COM A SAÚDE NO INVERNO

Veja 5 dicas para manter a sua saúde e aproveitar a estação.

Há quem odeie e há quem comemore a chegada desta estação. O inverno, é um período em que é preciso tomar alguns cuidados para não ficar doente. Aproveite esse guia rápido com dicas para aproveitar a estação mais fria do ano e manter a sua saúde.



NÃO DESCUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Não é porque os termômetros baixaram que você deve entrar embaixo do cobertor e devorar uma caixa de chocolates. Não descuide da sua saúde. Prefira consumir alimentos com Vitamina C em sua composição, como por exemplo, laranjas, limão e brócolis, já que essa propriedade tem o poder de proteger o nosso sistema imunológico.



NÃO ESQUEÇA O SEU AGASALHO

Quando o inverno se aproxima fazemos planos para aproveitar da melhor forma o que a estação proporciona, o frio. Porém, as variações bruscas de temperatura podem prejudicar a sua saúde. Por isso, na estação mais fria do ano, tenha sempre com você um bom agasalho.



AUMENTE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Aumente o consumo de líquidos, como água e sucos. O inverno faz cair não só a temperatura, como o consumo de água. A sensação de sede diminui, mas ingestão de líquido é importante para prevenir doenças. O consumo de cerca de dois litros nos dias mais frios é importante para evitar problemas renais, doenças de pele e desidratação.



NÃO ESQUEÇA DO FILTRO SOLAR

Com o inverno chegando, fica aquela dúvida: será que faz diferença passar protetor solar? Sim, faz toda a diferença. Até nos dias mais frios os raios solares nocivos conseguem ultrapassar as nuvens nubladas e queimar a nossa pele. Portanto, não esqueça o filtro solar.



MANTENHA AS SUAS VACINAS EM DIA

Vacinar é um ato de amor e respeito à vida. A imunização é uma das principais formas de prevenção de doenças, pois permite, a partir de ações simples e de baixo custo, promover a saúde da população. **Hoje as vacinas são fundamentais para a saúde pública, prevenindo doenças** e reduzindo a mortalidade, evitando a proliferação de epidemias. **Na época do inverno, gripes e resfriados são muito comuns.** Por isso, de forma alguma podemos ignorá-los. A melhor forma de combatê-los é se vacinando contra a gripe.

Dra. Erika Bufoni Farah Zuffo

Pediatra
CRM 35565 / RQE 23928



OBESIDADE

A perigosa relação entre obesidade mórbida e câncer

Sobrepeso e obesidade mórbida há alguns anos deixaram de ser condições negligenciadas não só por profissionais da saúde, mas cada vez mais pelo público em geral, sendo de forma mais atual encarados como doenças com grande impacto na saúde pública.

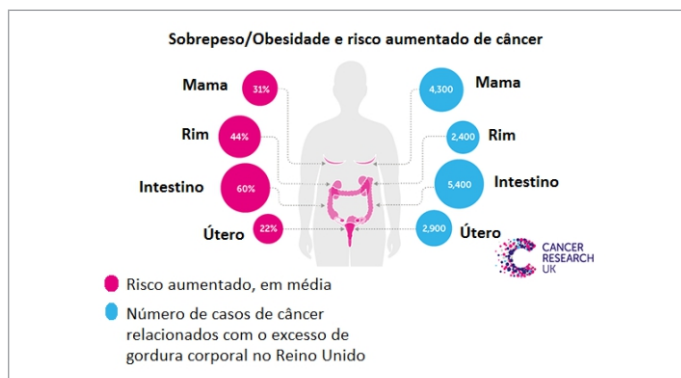
Recentemente um estudo publicado em uma das mais importantes revistas científicas do mundo, a “The Lancet”, o qual envolveu 5 milhões de pessoas saudáveis avaliadas durante 7 anos, demonstrou que sobrepeso e obesidade são responsáveis pelo aumento de risco no desenvolvimento de 10 dos 22 tipos de cânceres mais comuns.

Alguns dos cânceres relacionados ao sobrepeso e a obesidade são os que aparecem nos seguintes órgãos: útero, vesícula, rim, colo de útero, tireóide, intestino e medula óssea. No caso de diagnóstico tardio desses tumores, o índice de mortalidade pela doença eleva-se, demonstrando o impacto da obesidade na saúde do indivíduo.

Não há mais espaço para que o sobrepeso e a obesidade sejam tratados de forma superficial, como variação da normalidade, sendo de fundamental importância o reforço pela necessidade de tratamento intensivo dessas doenças. Sendo assim, a cirurgia bariátrica se tornou nos últimos anos uma opção de tratamento significativamente eficaz no combate à obesidade e às suas comorbidades.

Para os indivíduos que estão na faixa de sobrepeso ($IMC > 25$ e $< 30 \text{ kg/m}^2$) sem comorbidades associadas, existem tratamentos não cirúrgicos com boa resposta clínica como dietas, inibidores de apetite, exercícios físicos, etc. Já para os indivíduos com $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ associado a Diabetes, $IMC > 35 \text{ kg/m}^2$ associado a Diabetes e outras comorbidades e todos com $IMC > 40 \text{ kg/m}^2$, que tentaram tratamento clínico sem sucesso, a cirurgia bariátrica está formalmente indicada como a melhor opção terapêutica atual disponível.

O impacto da cirurgia bariátrica está sendo evidenciado por um número cada vez maior de estudos científicos não só no controle de comorbidades como Diabetes e Hipertensão, mas também na prevenção de doenças graves como o câncer, fazendo com que especialmente os endocrinologistas encaminhem cada vez mais pacientes sem resposta aos tratamentos clínicos disponíveis para cirurgia.



A relação entre sobrepeso, obesidade e câncer se mostra forte e perigosa. Tratar o excesso de peso de forma intensiva e séria faz com que comorbidades sejam controladas e que indivíduos com risco de desenvolvimento de câncer previnam a doença de forma adequada aos tratamentos clínicos disponíveis para cirurgia.

Dr. Vinícius Pena Coutinho

Cirurgia Geral | CREMERS 36696 | RQE 29030



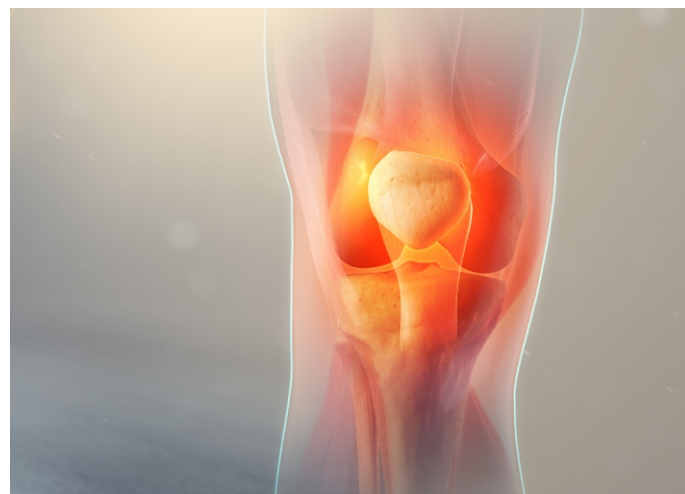
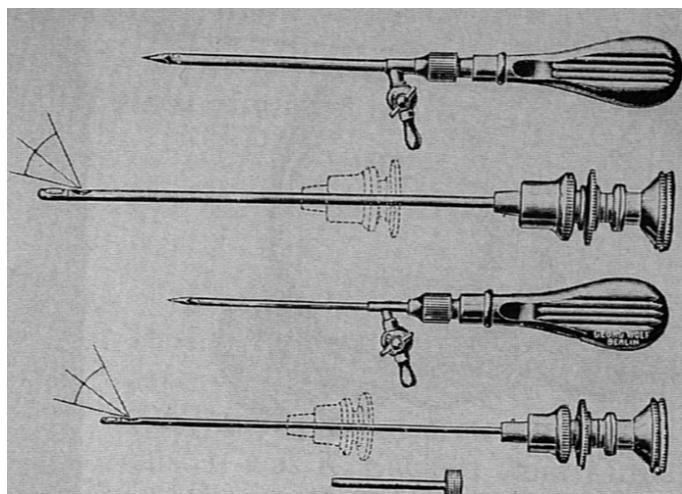
A HISTÓRIA DA ARTROSCOPIA

A palavra artroscopia é derivada do grego e suas raízes são arto – que significa articulação – e scopia – visão.

Durante o procedimento as incisões cirúrgicas são pequenas e feitas através de um pequeno corte para a introdução do artroscópio e outro pequeno corte para introdução dos instrumentos que manipularão a articulação.

A curiosidade e o desejo de investigação do corpo humano podem ser identificados nas ruínas de Pompéia através dos vestígios do primeiro espéculo e proctoscópio, que são as formas rudimentares de investigação cavitária.

A investigação das articulações, no entanto, só pode ser aprofundada no ano de 1912 quando um ortopedista Dinamarquês – Dr Severin Nordentft – utilizou um laparoscópio para examinar o interior de joelhos doloridos. Historicamente o médico japonês Kenji Takagi em 1919 descreveu a cirurgia utilizando um cistoscópio rudimen-



mentar e o ortopedista japonês Takagi intensificou o estudo do desenvolvimento dos artroscópios criando o esboço do que utilizamos atualmente através de protótipos que tiveram alguma penetração no ocidente.

O real avanço e difusão da técnica artroscópica ocorreu após a segunda grande guerra quando foi introduzido o uso da eletrônica e ópticas, logo o artroscopio número 22 de Watanabe se tornou popular, mas ele ainda tinha limitações técnicas como a possibilidade de Curto-circuito na lâmpada e diminuição do tempo cirúrgico.

Na década de 1970 ocorreu o maior avanço na técnica com a introdução do cabo de fibra óptica, aparelhos de televisão e a luz fria, então a artroscopia deixou de ser uma simples ferramenta diagnóstica e se tornou uma arma terapêutica com a liberação da mão do cirurgião para poder triangular dentro da articulação.

O desenvolvimento da ortopedia durante o século vinte trouxe a abordagem artroscópica como o seu maior avanço para o diagnóstico e tratamento de patologias do sistema músculo-esquelético.

A artroscopia é associada a abordagem mínimamente invasiva, o que gera menos lesão às partes moles, e fornece a possibilidade do diagnóstico preciso e tratamento definitivo para lesões complexas, a superioridade dessa metodologia de tratamento fica evidente pois demanda um menor período de reabilitação, um menor índice de complicações e gera economia de recursos.

No Brasil, a artroscopia foi alavancada em meados da década de 70, com Jair Vieira Gomes do

do Rio de Janeiro e Luis Roberto Marczyck e Gilberto Camanho, em São Paulo.

O momento em que a técnica foi consolidada é sinalizado pela visita de Massaki Watanabe ao Instituto de Ortopedia da Faculdade de Medicina da USP e a visita de Yoshiki Okumura, do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo, ao Dr. Watanabe em Tóquio.

Atualmente pode-se realizar o procedimento de artroscopia das articulações humanas com segurança e ótimo resultado funcional, as mais difundidas são joelho, ombro, quadril e tornozelo, mas o punho também ganha espaço com bastante ênfase.

Referências

- 1.H.H. Pässler□ Y. Yang□ The Past and the Future of Arthroscopy in: Sports Injuries,□ DOI: 10.1007/978-3-642-15630-4_2, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012. Robert W. Jackson
- 2., M.D., F.R.C.S.C: A History of Arthroscopy in: .arthro.2009.10.005.
- 3.Granata G. S. M., Camanho G. L. in: Cem anos de artroscopia do joelho, Rev. bras. ortop. vol.47 no.6 São Paulo 2012.

Dr. Luis Cláudio de Velleca e Lima

Residência Médica em Ortopedia e Traumatologia INTO/MS UFPEL
CRM 32807

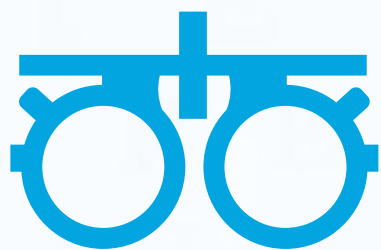


INTELIMED

CONFIANÇA NAS SUAS MÃOS

25 anos de história.

Mais de 80.000 pacientes atendidos. Firmes, seguimos com o objetivo de levar qualidade de vida às pessoas.



OFTALMOLOGIA

UMA CONVERSA SOBRE GLAUCOMA



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o glaucoma é a segunda causa de cegueira mundial. Uma estimativa prevê a ocorrência 79,6 milhões de pessoas com glaucoma em 2020.

Apesar de se ouvir muito falar sobre essa doença, poucas pessoas sabem que o glaucoma além de estar relacionado com a pressão intraocular, atinge o nervo óptico e que a extensão do dano pode levar à perda irreversível da visão.

O glaucoma, em sua maioria, é uma doença crônica, silenciosa e assintomática, que se não tratada corretamente, pode levar à cegueira.

A doença pode ser classificada de acordo com a etiologia (primária ou secundária), aspecto anatômico (aberta ou fechada) ou a evolução clínica (aguda ou crônica). Existe ainda, o glaucoma congênito que é considerado a forma mais rara da doença, na maioria das vezes, hereditário e

consiste no aumento da pressão intraocular em crianças e recém-nascidos.

Segundo a Academia Americana de Oftalmologia, cerca de 1 em cada 10.000 bebês nasce com glaucoma, e o tratamento padrão, é sempre cirúrgico. Quando não tratado, corresponde a 20% das causas de cegueira infantil.

Como já dizia o velho ditado “prevenir é melhor do que remediar”, consultas de rotina com um médico oftalmologista buscando prevenção e diagnóstico precoce, devem acontecer pelo menos uma vez ao ano, especialmente em pessoas com fatores e risco como história familiar, afrodescendentes, pessoas com idade acima de 40 anos e que apresentam quadro de miopia, diabetes e hipertensão arterial.

É importante ter sempre em mente que quanto mais cedo for identificada a doença, menores serão os danos causados à visão responde a 20% das causas de cegueira infantil. Segundo um estudo publicado na revista Ophthalmology, pela Universidade de Michigan, uma pessoa com

diabetes tipo 2 aumenta o risco de desenvolver glaucoma em 35%, e uma pessoa com pressão arterial alta pode aumentar as chances de desenvolver glaucoma em 17%. Mas, quando ambas condições estão presentes, a probabilidade de desenvolver a doença é de 48%.

A pressão intraocular elevada é o principal fator de risco para o glaucoma, e no tratamento da doença, é o único fator que pode ser modificado. Ela precisa ser mantida baixa para evitar a progressão da doença.

O glaucoma pode ser controlado, com o uso correto e disciplinado de colírios antiglaucomatosos, "às vezes em monoterapia", "às vezes em terapia combinada", dependendo do estágio e gravidade da doença. É de suma importância as revisões periódicas para medir a pressão intra-

ocular e avaliar a efetividade do tratamento em uso.

A realização de exames como campimetria visual e mapeamento de retina são fundamentais para evitar a progressão da doença e a perda visual.

O procedimento cirúrgico é indicado para casos em que a pressão intraocular não é controlada com o tratamento clínico. As opções cirúrgicas são com laser ou forma tradicional. Diante disso, é importante buscar, sempre, um médico oftalmologista para examinar os olhos, mesmo que a consulta seja por uma simples "troca de óculos", o exame completo incluirá medida da pressão intraocular, exame biomicroscópico e avaliação do fundo de olho para detecção de alterações no nervo óptico. E dependendo desses exames, outros ainda podem ser solicitados.



Mitos e Verdades sobre o Glaucoma

Se não for tratado adequadamente, o glaucoma pode levar à cegueira.

VERDADE. Levando, inclusive a cegueira total, quando não há tratamento adequado. Os casos são muitos devido à falta de procura por atendimento médico especializado. A partir do diagnóstico e tratamento correto, a doença pode ser controlada.

O paciente uma vez tratado estará curado do glaucoma.

MITO. O tratamento do glaucoma objetiva o controle da pressão intraocular para evitar a progressão da doença. Podem ser colírios associados a medicamentos ou procedimentos cirúrgicos a laser. Em alguns casos, haverá necessidade de cirurgia quando o tratamento clínico não controlar adequadamente a doença. A perda de campo visual é irreversível. A visão perdida por causa do glaucoma não é recuperada.

O risco de sofrer com glaucoma aumenta com a idade.

VERDADE. Inclusive a partir dos 40 anos, quando o paciente começa a usar óculos, é o período em que é muito importante procurar o especialista. Além disso, o glaucoma é mais prevalente após os 40 anos.

Crianças podem ter glaucoma.

VERDADE. Trata-se de um tipo específico: o glaucoma congênito. O recém-nascido portador da doença, apresenta os olhos grandes e muito lacrimejantes. Esse é um caso grave, se não tratado, leva à cegueira.

A presença de familiares de 1º grau com glaucoma aumenta em 7 vezes a chance de se desenvolver a doença.

VERDADE. História familiar é um dos fatores de risco para desenvolver a doença. Por isso, familiares de pessoas com glaucoma devem fazer revisões periódicas e sempre avisar o médico oftalmologista sobre a história de glaucoma na família.

O glaucoma sempre causa dor.

MITO. Na maior parte dos casos o glaucoma é assintomático: não dói, não coça, não arde e não causa qualquer incômodo.

O portador de glaucoma, se não tratado, começa a perder a visão periférica.

VERDADE. A perda de visão se inicia pela periferia em direção à visão central (consegue enxergar bem os objetos à sua frente, mas não o que está nas laterais), por isso, quando o paciente percebe essa perda visual, geralmente já está em um estágio avançado da doença.

Dra Tauana Castelani

Oftalmologista Membro Titular do CBO
CRM 38514 RQE 31004



São Pietro
Saúde CENTRO DE OFTALMOLOGIA

O **Serviço de Oftalmologia da São Pietro Saúde** é especializado no cuidado do globo ocular, nervo e via ótica, anexos oculares e órbita, cuja função principal é a visão. Seu foco está no estudo e tratamento das doenças e erros de refração apresentados pelo olho, que podem ocasionar alterações na visão.

SÃO PIETRO SAÚDE DAY HOSPITAL
Rua Dom Pedro II, 1379, Higienópolis. Porto Alegre/RS
☎ 51 3371-6200

HOSPITAL NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS
Av. Santos Ferreira, 1864, Mal. Rondon - Canoas/RS
☎ 51 3464.0076

HOSPITAL DE PORTÃO FUHESP
Rua São Leopoldo, 996, Centro - Portão/RS
☎ 51 3191.9607

www.saopietro.com.br



VIDAMED
MATERIAIS CIRÚRGICOS

☎ (51) 4066-3535

☎ (51) 98051-3535

✉ administrativo@vidamedimplantes.com.br

São Pietro
Saúde

DAY **HOSPITAL**
COM Diversas
ESPECIALIDADES:

- Alergia
- Anestesiologia
- Cardiologia
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Plástica
- Cirurgia Vascular
- Clínica Médica
- Endocrinologia
- Dermatologia
- Ginecologia
- Mastologia
- Neurologia
- Oftalmologia
- Ortopedia e Traumatologia
 - Mão Joelho
 - Pé Cotovelo
 - Ombro Tornozelo
 - Quadril Coluna
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Proctologia
- Urologia



ATENDEMOS CONVÊNIO E PARTICULAR. MARQUE SUA CONSULTA!

www.saopietro.com.br

 saopietrovacinas      saopietro

São Pietro

Saúde

Matriz

Rua Dom Pedro II, 1379, Higienópolis. Porto Alegre/RS
51 3371.6200 / 99388.4440

Clínica de Vacinas & Centro de Estudos

Rua Dom Pedro II, 1405, Higienópolis. Porto Alegre/RS
51 3371.6225 / 99167.0593

Centro de Oftalmologia Canoas

Av. Santos Ferreira, 1864, Mal. Rondon. Canoas/RS
51 3371.6200 / 99388.44440

Centro de Oftalmologia Portão

Rua São Leopoldo, 996, Centro, Portão/RS
51 3191-9607