



5 de Agosto - Dia Nacional da Saúde

O dia 05 de agosto é o dia nacional da saúde, um bom momento para lembrarmos a importância de cuidarmos bem dela.

Além dos cuidados com a alimentação, com o corpo, através da prática de atividades físicas, combater e evitar o hábito de fumar, devemos também lembrar a importância de consultarmos um médico de nossa confiança, para a realização de exames periodicamente. É importante nos conscientizarmos que não precisamos esperar a doença chegar para procurarmos um médico.

Principalmente entre os homens é preciso também combater a negligência que costumam ter com a própria saúde.

Com a medicina cada vez mais avançada já é possível a prevenção e o controle de várias doenças, podendo assim aumentar nossa expectativa e qualidade de vida.

Alguns exames são considerados fundamentais para homens e mulheres como: medir a pressão arterial, as taxas de colesterol, os níveis de glicemia (diabetes) e os triglicérides (gorduras), assim como exames de sangue e urina.

Exames básicos

- Eletrocardiograma de repouso (ECG) e Teste de Esforço em esteira ergométrica;
- Hemograma completo (investiga anemias e outras alterações sanguíneas);
- Glicose (pesquisa o nível de glicose no sangue para diagnóstico da diabetes mellitus);
- Uréia e Creatinina (avalia a função renal);
- Colesterol total, HDL e LDL para controle periódico a cada 5 anos (avalia o risco para doenças cardiovasculares);
- Triglicérides (avalia o risco para doenças cardiovasculares);
- Exame de urina tipo I (investiga doenças do aparelho urinário);
- Exame de fezes (pesquisa vermes e protozoários)
- Teste de tuberculose (PPD).

Vale lembrar, que mesmo com todo o avanço da medicina para cura e tratamento de doenças, a prevenção ainda é o melhor remédio.

Já outros exames são mais específicos e devem ser feitos de acordo com a faixa etária e o sexo. Veja a tabela abaixo:

IDADE	EXAME	FREQUÊNCIA
19 aos 29 anos	Consulta médica, onde é realizado exame físico geral que inclui: medida de peso, altura, pressão arterial, ausculta do coração, palpação do abdômen, dentre outros. De acordo com essa avaliação, se for necessário o médico solicita exames complementares.	1 vez por ano
30 aos 39 anos	Mulheres: Ginecológico e de Papanicolau, prevenção do câncer de colo uterino e câncer de mama e também a Densitometria Óssea (exame para detectar a osteoporose em sua fase inicial). Homens: Exame dos testículos como parte do exame físico geral para pesquisa de nódulos (câncer) ou varicosidade (varicocele).	1 vez por ano
40 aos 49 anos	Mulheres: Exame Ginecológico e de Papanicolau, Mamografia, anualmente (investiga câncer de mama e outros tumores), ultra-sonografia pélvica: útero, ovários e bexiga (investiga câncer e outros tumores); Densitometria óssea Homens: PSA (antígeno prostático específico), esse exame investiga problemas de próstata, eventualmente um câncer, ultra-sonografia de próstata e bexiga (mede o tamanho da próstata e da bexiga, investiga indícios de câncer).	1 vez por ano
50 aos 64 anos	Exame físico geral: medida de peso, altura e pressão arterial, ausculta do coração e dos pulmões, palpação dos gânglios linfáticos, tireóide e abdômen, inspeção dos ouvidos, olhos e garganta, teste de reflexos neurológicos e exame geral da pele. Mulheres: Exame Ginecológico e de Papanicolau, Mamografia, anualmente (investiga câncer de mama e outros tumores), ultra-sonografia pélvica: útero, ovários e bexiga (investiga câncer e outros tumores); Densitometria óssea Homens: PSA (antígeno prostático específico), esse exame investiga problemas de próstata, eventualmente um câncer, ultra-sonografia de próstata e bexiga (mede o tamanho da próstata e da bexiga, investiga indícios de câncer). varicosidade (varicocele).	2 vez por ano
Acima dos 64 anos	A mesma rotina de exames básicos solicitados na faixa etária 50 a 64 anos de idade, e densitometria óssea.	De acordo com o quadro clínico do paciente.