

informativo recursos humanos

AMS

SAÚDE

Agosto - 2011

Entenda e controle o colesterol

No dia 8 de agosto comemora-se o Dia Nacional de Controle do Colesterol. Nada mais apropriado do que aproveitar a data para conhecer mais sobre o assunto e os cuidados que devemos ter com esta substância.

O colesterol é um tipo de gordura produzida pelo nosso organismo e que também é adquirida quando consumimos alimentos gordurosos. Ele tem papel importante para a saúde, pois é usado na produção da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de

servir como uma capa protetora para os nervos e atuar na produção de vitamina D (essencial para ossos e dentes) e da bile (que atua na digestão de gorduras).

Entretanto, o excesso de colesterol é extremamente prejudicial, pois pode ficar depositado nas paredes das artérias, entupindo-as, dificultando a passagem do sangue e aumentando o risco de infarto e derrame.

Existem 2 tipos de colesterol: o LDL (colesterol ruim) é responsá-

vel pelo entupimento das artérias e o HDL (colesterol bom) que remove o excesso do colesterol. O colesterol alterado não apresenta sintomas, e só pode ser detectado através de exame de sangue que deve ser prescrito pelo médico.

Os níveis ideais de colesterol dependem do risco de cada pessoa desenvolver doenças cardiovasculares e somente o médico poderá dizer se o seu nível de colesterol é adequado para o risco cardiovascular que você possui.

NÍVEIS DE COLESTEROL

Baixo risco	LDL colesterol abaixo de 160 mg/dl
Risco intermediário	LDL colesterol abaixo de 130 mg/dl
Alto risco ou portadores de diabetes	LDL colesterol abaixo de 100 mg/dl
Muito alto risco*	LDL colesterol abaixo de 70 mg/dl

* Pacientes que já tiveram infarto, derrame ou outra doença arteroesclerótica diagnosticada

OBS - 1: O HDL colesterol deve estar acima de 40mg/dl no homem e de 50 mg/dl na mulher e nos diabéticos.

OBS - 2: Os triglicérides devem permanecer abaixo de 150 mg/dl. Triglicérides são gorduras que se elevam no sangue após a ingestão de alimentos gordurosos. Em níveis elevados também aumentam o risco de doença coronariana.

Qualquer pessoa pode ter problemas com o colesterol, mas ele é mais comum em pessoas sedentárias e com alimentação inadequada. A predisposição genética também é um dos fatores que influenciam.

O tratamento para o colesterol envolve a manutenção de hábitos saudáveis, tais como manter o peso sob controle, praticar exercícios físicos regularmente, não fumar, ter uma alimentação equilibrada, controlar a pressão arterial

e reduzir o estresse. Em alguns casos pode ser necessário o uso de medicamentos, conforme prescrição médica. Em ambos os casos, o tratamento é para sempre e não pode ser abandonado, mesmo quando o colesterol estiver sob controle.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia e Ministério da Saúde

FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS
0800-8828899 (Espírito Santo) • 0800-2872267 (demais unidades)

Você Sabe o que é Glaucoma?

O glaucoma é uma doença causada pela lesão do Nervo Óptico, responsável por transmitir a imagem que captamos para o cérebro. A causa mais comum para a doença é o aumento da pressão intra-ocular causada pelo acúmulo do humor aquoso, um líquido que circula no interior do olho.

Pressão intra-ocular elevada não é, necessariamente, sintoma de glaucoma. Algumas pessoas com pressão do olho alta nunca demonstrarão lesão por glaucoma, enquanto alguns portadores da doença podem apresentar a pressão intra-ocular normal nos exames de rotina. Somente o oftalmologista poderá diagnosticar a doença.

O diagnóstico do glaucoma é feito através de exames oftalmológicos, entre eles a Tonometria (que mede a pressão intra-ocular), o Fundo de Olho (que avalia se existe lesão no nervo óptico) e Campo Visual (para

avaliar se há perda do campo visual, ou seja, da área que podemos visualizar com os olhos fixos em determinado ponto).

Qualquer pessoa pode desenvolver glaucoma, entretanto, algumas têm mais riscos, entre elas as: maiores de 60 anos, com histórico familiar, que tenham feito uso prolongado de determinados medicamentos como os corticóides e que sejam portadoras de outras doenças como diabetes, hipertensão e miopia.

Sintomas

Pessoas portadoras de glaucoma podem sentir alguns incômodos como a necessidade de trocar os óculos com frequência, perda da visão lateral, visão embaçada, dor de cabeça ou nos olhos muito intensa. Entretanto, na maioria das vezes o glaucoma não causa sintomas, e a doença só é diagnosticada quando os danos causados por ela são irreversíveis. Por isso,

a consulta periódica ao oftalmologista é tão importante.

Tratamento

O glaucoma não tem cura e exige tratamento para o resto da vida. Mas a boa notícia é que, na maioria dos casos, ele pode ser controlado mediante tratamento apropriado. O tratamento da doença pode ser clínico - com a utilização de medicamentos que controlam a pressão intra-ocular - ou cirúrgico, para os casos que não respondem aos medicamentos. Se não for tratado, o glaucoma pode levar à perda parcial ou total e irreversível da visão.

Lembre-se de que o controle do glaucoma depende de você. Tratado da forma correta, os riscos de perda da visão serão bem menores.

Se você é portador de glaucoma, fique atento a algumas dicas que o ajudarão a conviver melhor com a doença:

- Use o medicamento de acordo com as instruções do médico;
- Nunca interrompa o uso dos medicamentos sem indicação do médico, mesmo que a pressão intra-ocular esteja controlada;
- Nunca use outro medicamento ou colírio sem autorização médica;
- Informe seu oftalmologista se está usando outros medicamentos, especialmente aqueles comprados sem receita;
- Se consultar outro médico, não deixe de informá-lo de que está sendo tratado de glaucoma.

Fontes: Instituto Benjamin Constant e Conselho Brasileiro de Oftalmologia

Petrobras - Recursos Humanos - Assistência Multidisciplinar de Saúde

Av. Chile, 65 sala 702 - CEP 20031-912 - Rio de Janeiro - RJ

Gerente de AMS - Adailton da Silva Batista - Coordenador de Comunicação RH/AMB - Mauricio Lopes

Conteúdo - RH/AMS - Jornalista Responsável - Aline Barbosa - Diagramação - Marcos David