

VIVA

melhor

Ano XIV :: Número 12 :: Julho 2005

Síndrome do PÂNICO

O Distúrbio do Pânico habitualmente se inicia depois dos 20 anos, é igualmente prevalente entre homens e mulheres, portanto, em sua maioria, as pessoas que têm o Pânico são jovens ou adultos jovens na faixa etária dos 20 aos 40 anos e se encontram na plenitude da vida profissional. Normalmente são pessoas extremamente produtivas, costumam assumir grandes responsabilidades e afazeres, são perfeccionistas, muito exigentes consigo mesmas e não costumam aceitar bem erros ou imprevistos.

Os portadores de Pânico costumam ter tendência a preocupação excessiva com problemas do cotidiano, têm um bom nível de

COMO SÃO OS SINTOMAS

O ataque tem um início súbito e aumenta rapidamente, atingindo um pico em geral em 10 minutos acompanhado por um sentimento de perigo ou catástrofe iminente e um anseio por escapar. Os 13 sintomas físicos são os seguintes:

- 1 - palpitações,
- 2 - sudorese,
- 3 - tremores ou abalos,
- 4 - sensações de falta de ar ou sufocamento,
- 5 - sensação de asfixia,
- 6 - dor ou desconforto torácico,
- 7 - náusea ou desconforto abdominal,
- 8 - tontura ou vertigem,
- 9 - sensação de não ser ela(e) mesma(o),
- 10 - medo de perder o controle ou de "enlouquecer",
- 11 - medo de morrer,
- 12 - formigamentos e
- 13 - calafrios ou ondas de calor.

Caso tenha algum desses sintomas, procure um profissional da área de saúde como psicólogo ou psiquiatra.

criatividade, excessiva necessidade de estar no controle da situação, têm expectativas altas, pensamento rígido, são competentes e confiáveis. Frequentemente esses pacientes têm tendência a subestimar suas necessidades físicas.

Psicologicamente eles costumam reprimir alguns ou todos sentimentos negativos, sendo os mais comuns o orgulho, a irritação e, principalmente, seus conflitos íntimos.

Essa maneira da pessoa ser acaba por predispor a situações de estresse acentuado e isso pode levar ao aumento intenso da atividade de determinadas regiões do cérebro, desencadeando assim um desequilíbrio bioquímico e conseqüentemente o aparecimento do Pânico.

Depois das primeiras crises de Pânico, durante muito tempo os pacientes se recusam a aceitar tratar de um transtorno psicoemocional. Normalmente costumam ser pessoas que não se vêem sensíveis aos problemas da emoção, julgam-se perfeitamente controladas, dizem que já passaram por momentos de vida mais difíceis sem que nada lhes acontecesse, enfim, são pessoas que até então subestimavam aqueles que sofriam problemas psíquicos.

Conjuntivite
Um problema
que deve ser
tratado

Atenção
Aposentados e
pensionistas
devem ficar
alertas quanto
à AMS

O que é a INFERTILIDADE?

É a impossibilidade de procriação. É um problema que acomete o casal e deve sempre ser considerado como de ambos; pois uma parte pode apoiar a outra e, assim, a solução será mais rápida e menos dolorosa. Ao contrário do que alguns pensam, a infertilidade não tem nada a ver com a impotência.

A causa da infertilidade pode estar presente em ambos os sexos. A investigação diagnóstica deve começar pelo homem, por se tratar de exames menos invasivos. Na mulher, os exames podem trazer complicações. Podemos citar como exemplos de causa da infertilidade masculina a obstrução do sistema de condução do espermatozóide, causas hormonais e varicocele.

Fonte: Golden Cross

Editorial

Preocupação excessiva

Palpitações, sensações de falta de ar, sufocamento, tontura, calafrios, náuseas e medo de morrer. Esses sintomas, que na maioria das vezes são considerados “inofensivos” ou “normais”, podem esconder uma doença que a cada dia atinge mais e mais pessoas: pânico. O distúrbio, que se inicia depois dos 20 anos, costuma atingir pessoas com tendência a preocupação excessiva dos problemas cotidianos. Fique por dentro e conheça todos os sintomas, efeitos e formas de tratamento. Ainda nessa edição, abra os olhos para a conjuntivite. Você pode pegar a infecção através de contato direto com uma pessoa contaminada – compartilhando toalhas, em praias poluídas e até em piscinas com tratamento de cloro ineficiente. Boa Leitura!

ERRATA: Devido a um erro durante a diagramação, na edição anterior do informativo Viva Melhor a palavra ‘precoce’ foi escrita com “S”.

O que é conjuntivite?

A conjuntivite é uma infecção da conjuntiva, aquela pele transparente que recobre os olhos e a superfície interna das pálpebras, podendo ocorrer devido a causas alérgica, viral e bacteriana ou irritação por agentes químicos.

Contágio

Você pode pegar conjuntivite através de contato direto com uma pessoa contaminada, compartilhando toalhas, mergulhando no mar, em praias poluídas e usando piscinas com tratamento de cloro ausente ou ineficiente.

Sintomas

- Coceira nos olhos.
- Olhos vermelhos e lacrimejantes.
- Inchaço das pálpebras.
- Produção de secreção amarelada.
- Fotofobia (dor ao olhar para a luz)
- Sensação de que há areia dentro dos olhos.
- Às vezes, acontece de as pálpebras estarem grudadas quando a pessoa acorda.

Como Tratar

São utilizados colírios ou pomadas, sempre receitadas por médico, para aliviar os sintomas e/ou diminuir o desconforto.

A quem recorrer

Se perceber algum sintoma, procure imediatamente o seu oftalmologista. O acompanhamento deste especialista é importante para o diagnóstico do tipo de conjuntivite e para o adequado tratamento.

Fonte: Golden Cross