

Cuide bem do seu

CORAÇÃO

CORAÇÃO

VOCÊ SÓ TEM 1, CUIDE BEM DELE.

O coração é um dos órgãos mais importantes do corpo humano. Bombeia o sangue e o faz circular pelo corpo, por vasos, levando oxigênio, essencial para a vida. Cuidar dele é fundamental para ter saúde e qualidade de vida.

Infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e hipertensão são as principais doenças associadas ao coração.

INFARTO

É a morte das células de uma região do músculo do coração causada pela formação de coágulo que, de forma súbita, impede o fluxo sanguíneo nas artérias coronárias que irrigam o coração.

Quais os sinais?

Falta de ar, aperto, queimação ou pontadas no tórax e formigamento são alertas. Se tiver qualquer um desses sinais, procure um médico imediatamente. Mas há outros sintomas que também são associados ao infarto, como vômitos, suor frio, fraqueza, palpitações, sensação de ansiedade, fadiga, sonolência, desmaio, tontura, vertigem.

Fatores de risco para problemas cardiovasculares

- hipertensão
- diabetes
- colesterol alto
- histórico familiar
- estresse
- tabagismo
- obesidade
- sedentarismo
- doença da tireoide



ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Também conhecido por derrame cerebral. É uma das principais causas de morte e de internações no mundo. Acontece quando vasos que levam sangue ao cérebro entopem ou se rompem e provocam paralisia da área cerebral que ficou sem circulação sanguínea. Acomete mais homens.

TIPOS

Hemorragico

Quando se rompe um vaso cerebral, provocando hemorragia.

Isquêmico

Quando há obstrução de uma artéria, impedindo a passagem de oxigênio para células cerebrais, que então morrem. Representa 85% dos casos.

Sintomas

- fraqueza ou formigamento no rosto, no braço ou na perna
- confusão mental
- alteração da fala
- alteração na visão (em um ou nos dois olhos)
- alteração do equilíbrio, tontura
- dor de cabeça repentina e forte



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Ocorre quando o coração não consegue mais bombear sangue suficiente para o restante do corpo.

Fatores de risco

Pressão alta, doença arterial coronariana/enfarto prévio, ataque cardíaco, diabetes, alguns medicamentos para tratar diabetes, cardiopatias congênitas, batimentos cardíacos irregulares ou arritmias, infecção por vírus ou doença de chagas, apneia do sono e consumo de álcool.

Como identificar sinais

Falta de ar ao fazer exercício físico, falta de ar depois de algum tempo deitado, tosse, inchaço nos pés e nos tornozelos, inchaço do abdômen, ganho de peso, pulso irregular ou rápido, palpitações, dificuldade para dormir, perda de apetite, indigestão, diminuição da atenção, fraqueza, desmaios, urinar muito durante a noite, náuseas e vômitos.

HIPERTENSÃO

Também conhecida por pressão alta, é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ataca vasos sanguíneos, coração, cérebro e olhos e pode paralisar os rins. É um dos principais fatores de risco para acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial, insuficiência renal e cardíaca. É uma doença silenciosa.

O que causa

Herança genética, em 90% dos casos. Mas há outros fatores de risco, tais como fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, elevado consumo de sal, níveis altos de colesterol e falta de atividade física.

A incidência da pressão alta é maior na raça negra e em diabéticos. E aumenta com a idade.

Conheça os sinais

Dor no peito, dor de cabeça, tontura, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento no nariz.

Tratamento

Não tem cura, mas pode ser controlada. Só médico pode dizer como, para cada paciente.

CUIDE DE SEU CORAÇÃO ELE AGRADECE.

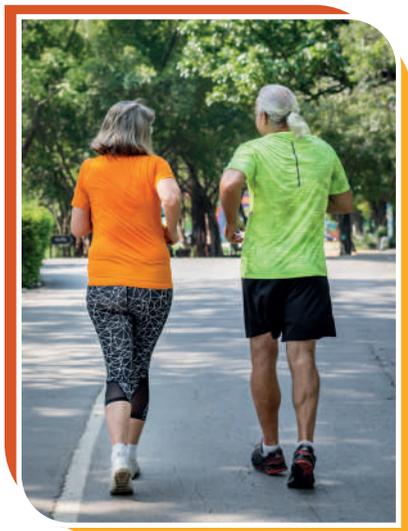
A melhor forma de cuidar do seu coração é ir ao médico regularmente, praticar atividades físicas, adotar uma alimentação balanceada e também:

- não abusar do sal
- escolher bem os alimentos
- incluir vegetais, folhas e legumes nas refeições
- comer fruta de sobremesa
- evitar açúcar, massas, pães e alimentos gordurosos e industrializados
- tomar bastante água
- consumir álcool com moderação
- não fumar
- tomar sol
- dormir bem
- dizer não à obesidade
- manter peso adequado
- não ser sedentário
- fazer 30 minutos de caminhada pelo menos três vezes por semana
- controlar a pressão arterial
- controlar o colesterol
- reduzir o estresse do dia a dia
- saber se é diabético e cuidar
- ter momentos de lazer



Fazer 30 minutos de caminhada...

- previne ataques e problemas do coração
- controla a pressão arterial
- reduz níveis de colesterol
- tonifica músculos e fortalece ossos
- aumenta níveis de energia
- controla peso e melhora o sono
- reduz dores crônicas
- previne acidentes vasculares encefálicos
- reduz níveis de estresse
- aumenta bem-estar físico e mental



Mude hábitos

- se usa transporte público, desça um ponto antes e chegue a pé
- se dirige, ande 15 minutos antes de entrar no carro. Ou estacione a dois quarteirões e caminhe até chegar ao destino

Fumo, inimigo do coração

Fumar aumenta em 30% o risco de ter ataque cardíaco. Cigarro contém 4.720 substâncias químicas. Pelo menos 60 são cancerígenas, além de irritantes e tóxicas para os pulmões. Quem fuma tem 200% mais riscos de ter um derrame.

