

Dia Mundial da Saúde - 7 de abril

Exames que valem por anos de vida

Já diziam nossas avós: "o melhor remédio é a prevenção". E segundo os especialistas, elas não estavam erradas. Para isso, nada melhor que ter todos os exames em dia. O Dr. William Chame Diuana, diretor-médico do Labs Check-up, esclarece que há exames indicados para cada fase da vida, mas que isso não significa que devam ser realizados apenas naquela determinada época. "É o médico quem vai dizer que exames são indicados e quando se deve fazê-los". Como prevenção nunca é demais, o clínico geral elaborou uma lista de exames recomendados, de acordo com cada faixa etária:

A PARTIR DOS 18 ANOS:

PAPANICOLAU - Exame ginecológico, importantíssimo na prevenção do câncer de colo de útero e de outras doenças, como algumas sexualmente transmissíveis. Deve ser feito anualmente por mulheres com ou sem atividade sexual. Pode ser indicado para as mulheres antes dos 18 anos, dependendo de cada caso. Mas lembre-se: caso haja algum problema, como coceira, corrimento, infecção ou sangramento que não seja menstrual antes deste prazo, procure logo seu ginecologista. O especialista recolhe o material do colo do útero e o manda para análise em um laboratório especializado. Depois, com o resultado em mãos, esclarece as dúvidas da paciente.

AUTO-EXAME DOS TESTÍCULOS:

Esse é um exame simples, que todo jovem deve aprender a fazer, uma vez por mês. Durante um banho quente, quando a pele está mais relaxada, ele deve palpar os testículos, em todas as direções, procurando nódulos, irregularidades no contorno, locais dolorosos e inchaços. O câncer de testículos, embora raro, é o mais comum do homem jovem e, sempre que descoberto precocemente, tem cura total.

A PARTIR DOS 20:

AUTO-EXAME DAS MAMAS - Todas as jovens devem fazer o auto-exame das mamas, em geral, uma vez por mês, de sete a dez dias depois do início do seu ciclo menstrual. É simples e rápido: limita-se à palpação dos seios para verificar se há alguma alteração. Seu médico poderá ensinar como fazê-lo e vai tirar todas as dúvidas, quanto ao que deve ser procurado. Mulheres que estão amamentando devem realizar o exame no mesmo dia todos os meses, depois de amamentar o bebê.

LIPIDOGRAMA - Deve ser realizado por homens e mulheres a cada três anos - salvo as pessoas que já tenham detectado problemas de taxas altas de colesterol e estejam em tratamento. Através de um simples exame de sangue, você pode saber como está o colesterol e suas frações (o HDL, considerado o bom colesterol, e o LDL, que se deposita na parede das artérias), além dos triglicerídeos, cujos níveis altos estão associados a doenças cardiovasculares.

A PARTIR DOS 35:

DOSAGEM DE TSH - Pode ser feito por homens e mulheres a cada três anos, caso não haja outra indicação do médico. É realizado por meio de exame de sangue simples. O TSH é um hormônio sintetizado pela glândula hipófise para estimular a tireóide, por sua vez responsável pelo ritmo de nosso metabolismo. Num mesmo exame, o médico pode detectar doenças como o hipotireoidismo (quando a tireóide age em ritmo lento),

que leva a sintomas como cansaço e aumento de peso; e o hipertireoidismo, que provoca irritabilidade, perda de peso, taquicardia, entre outros.

GLICEMIA DE JEJUM - Mede o nível de açúcar no sangue para teste de diabetes. Homens e mulheres podem fazer o exame a cada dois anos. O resultado é considerado normal quando a taxa de glicose varia de 70 a 99 mg/dl. Se o resultado for igual ou acima de 126 mg/dl, em pelo menos dois exames consecutivos, fica confirmado o diagnóstico de diabetes mellitus. Se o resultado ficar entre 100 e 125 mg/dl, a pessoa tem dificuldades para metabolizar a glicose e, então, deve ser feito um novo exame, o teste oral de tolerância à glicose.

TESTE ERGOMÉTRICO - Feito anualmente por ambos os sexos. Indicado principalmente antes de dar início à realização de exercício físico regular ou para controle daqueles que já estiverem fazendo algum exercício. São colocados eletrodos no paciente, e, enquanto ele anda na esteira ou pedala na bicicleta ergométrica, captam-se as alterações elétricas no coração. Na prática, é um eletrocardiograma de esforço. Há situações em que o eletrocardiograma de repouso é anormal, mesmo que o indivíduo não tenha nenhuma doença nas artérias coronárias. Mas, em muitas outras, somente o teste ergométrico permite diagnosticar disfunções cardíacas específicas induzidas por doenças como aterosclerose coronariana e hipertensão arterial.

A PARTIR DOS 40:

MAMOGRAFIA - Deve ser feita pelas mulheres, na maioria das vezes, com periodicidade anual. Mas as que têm histórico de câncer de mama na família precisam seguir à risca a orientação do médico, que pode recomendar uma programação diferente. A mamografia é um exame radiográfico, que pode ser associado ou não a uma ultra-sonografia das mamas, já que as mulheres mais jovens costumam ter mamas mais densas e o estudo radiográfico tem algumas limitações. No momento em que é realizado, há uma sensação de compressão dos seios, mas ela dura apenas alguns segundos. O importante é que a mamografia pode revelar alterações - tanto benignas quanto malignas - e, a partir dela, os tratamentos podem ser realizados com maiores chances de sucesso.

A PARTIR DOS 45:

PSA E TOQUE RETAL - Os homens devem realizá-los anualmente para detecção do câncer de próstata. Aqueles que possuem incidência de câncer de próstata na família, normalmente começam a fazê-los aos 40 anos. PSA é uma proteína chamada Antígeno Prostático Específico, que é secretada pela próstata. O aumento da taxa de PSA no sangue, excluídas as diversas causas benignas, pode indicar a presença de câncer. A falta de informação e o preconceito ainda fazem com que muito homens sejam avessos ao toque retal. Não caia nessa armadilha! É um exame simples, rápido e que dura apenas alguns segundos.

DENSITOMETRIA ÓSSEA - Um exame que deve ser feito anualmente pelas mulheres, em função do acometimento maior de osteoporose. Os homens também podem ter indicação para o exame mas, em geral, somente a partir dos 60 anos. É feito por um aparelho especial, que utiliza raios X para medir a densidade mineral óssea, na coluna lombar e no fêmur, e compara com padrões para idade e sexo. Caso haja osteoporose, ele avaliará o grau da doença, indicará probabilidade de fratura,

poderá fornecer dados para a curva de perda óssea através do tempo (quando os exames são feitos periodicamente) e auxiliará no tratamento médico.

A PARTIR DOS 50:

SANGUE OCULTO NAS FEZES – Deve ser realizado todos os anos, por homens e mulheres. Com as modernas técnicas laboratoriais, não é mais necessário fazer dieta prévia nem colher várias amostras. O exame agora é feito com especificidade para detectar sangue humano. A presença de uma quantidade mínima de sangue nas fezes, invisível a olho nu, levanta a hipótese de doenças do intestino, incluindo aí o câncer, cuja incidência tem aumentado muito, nos últimos anos. Um resultado positivo pode levar a estudos complementares: uma retossigmoidoscopia (exame que olha a parte final do intestino, realizado no consultório do proctologista) ou uma colonoscopia (exame completo do intestino grosso, que é feito em ambiente hospitalar, sob sedação e anestesia).

SEM IDADE ESPECÍFICA:

EXAME VISUAL - O bebê, ainda na maternidade, pode e deve ser submetido a exames oftalmológicos, que detectam a possibilidade de problemas futuros. Esses exames, realizados ao longo da vida, diagnosticarão não apenas os problemas mais conhecidos como miopia, hipermetropia, astigmatismo, catarata, glaucoma, como também doenças que, se não descobertas e tratadas logo, podem levar à cegueira. Procure um oftalmologista, pelo menos uma vez por ano.

PRÉ-NATAL - O primeiro exame que a gestante deve fazer é o pré-natal. Na verdade, é uma bateria de exames que podem prevenir problemas durante toda a gravidez como: a pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gestação), diabetes gestacional (na gravidez, a necessidade de insulina é maior e algumas mulheres podem desenvolver diabetes), incompatibilidade sangüinea (se o tipo sangüineo da gestante não for compatível com o do bebê, ela poderá tomar uma vacina), anemia (exames de sangue para ver se a gestante tem anemia são muito importantes para garantir a quantidade de oxigênio suficiente para o bebê e para ela), sífilis, toxoplasmose, rubéola, hepatite B e C, HIV, problemas urinários, verminose, entre outros. O médico indicará também as ultra-sonografias necessárias.

TESTE DE HIV - Homens e mulheres podem fazê-lo, mas o principal é a prevenção: relações sexuais só com preservativos e nunca dividir seringas, agulhas, alicates de unhas e objetos cortantes com outras pessoas. No caso de um teste dar positivo, ele sempre deve ser confirmado com outra técnica de exame. Normalmente, o primeiro teste usado é o Elisa (Enzyme Linked Immunosorbent Assay), pela facilidade de automação, custo mais baixo e grande sensibilidade. Se der positivo, outro teste mais específico, o Western Blot, é feito para confirmar os resultados. Importante: o teste detecta a presença de anticorpos contra o HIV, e não o HIV. Assim, é necessário que passe algum tempo entre o contato de risco e a formação de anticorpos. Esse período, chamado de janela biológica, varia de três a 12 semanas.