

Destaque

Confira o checkup adequado para a sua idade



Entre três e cinco anos, o menino pode precisar se submeter a uma cirurgia de fimose, mas o procedimento só deve ser realizado após avaliação de um especialista. Infecções urinárias também podem ocorrer.

Dos 12 aos 18 anos, a consulta médica é importante para a avaliação do desenvolvimento dos órgãos genitais. Disfunções miccionais podem surgir nessa faixa etária. Neste momento, o médico também pode orientar e tirar dúvidas sobre a vida sexual masculina e a prevenção das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). Antes dos 20 anos, também é recomendável fazer uma primeira avaliação hormonal.

Entre os 20 e 49 anos, o homem deve procurar o urologista para manter a prevenção e/ou o tratamento das DSTs, além de iniciar a prevenção contra o câncer de testículo, que pode surgir nesse período. Além da avaliação de fertilidade, neste período é importante passar por pelo menos uma avaliação hormonal.

Para os homens que têm histórico familiar de câncer de próstata, o exame de toque deve ser iniciado a partir dos 40 anos. Este tipo de câncer é considerado o 3º mais comum no mundo, sendo o principal entre o público masculino. Para aqueles que não têm histórico familiar, a prevenção pode ter início a partir dos 45 anos.

A partir dos 50, é importante fazer checkup regularmente para prevenir os problemas mais comuns, como crescimento benigno (hiperplasia) da próstata, problemas na bexiga, rins, prevenção de câncer de intestino e disfunções sexuais. A necessidade de reposição hormonal para pacientes com deficiência de testosterona (andropausa) tem sido cada vez mais comum nesta faixa etária.

“Durante todas as fases da vida de um homem, é preciso cuidar da saúde, o bem mais precioso que ele tem”, resume o urologista especializado em andrologia, Francisco Costa Neto.

Editorial

Nos meses em que se comemora o Dia do Homem (15 de julho) e o Dia dos Pais (11 de agosto), não poderíamos deixar de registrar informações preciosas relacionadas à sua saúde. Por isso, nesta edição do Boletim “Saúde do Homem”, apresentamos o check up adequado para cada idade, dicas de higiene íntima e um alerta: doenças do coração e câncer de próstata são as doenças que mais atingem os homens na atualidade. Vamos nos cuidar!

Dr. Francisco Costa Neto
Diretor da Clínica do HOMEM
Cremeb 9264/RQE 116427



Seu Corpo

Higiene íntima previne câncer de pênis

Confira as dicas da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) para manter a saúde íntima:

1 - Lavar o pênis cuidadosamente com água e sabonete neutro é um dos principais métodos preventivos do câncer no órgão. Também é importante estender a higiene para os testículos, virilha e ânus.

2 - Após o banho, é importante secar bem a região genital para prevenir, inclusive, assaduras e micoses.

3 - Deve-se lavar as mãos antes de urinar, pois isso evita doenças. Como o pênis está limpo, a mão pode estar contaminada.

4 - Após urinar, é fundamental secar o pênis com papel higiênico para que a região não fique úmida e suscetível à proliferação de bactérias e fungos.

5 - Lavar o pênis após a relação sexual ajuda a remover o lubrificante do preservativo que fica misturado ao sêmen. A higienização também deve ser feita quando não há uso de camisinha, pois remove o resíduo do esperma misturado às secreções vaginais.

6 - Não há necessidade de depilar a região do pênis, pois isso pode aumentar a chance de inflamação cutânea. Apenas aparar

os pelos é suficiente.

7 - A circuncisão (cirurgia da fimose) é considerada fator de proteção, capaz de reduzir para zero a probabilidade de contrair câncer. Caso isso não ocorra, vale intensificar a higiene para evitar o acúmulo de sujeiras e secreções na região.

8 - A falta de higiene íntima masculina pode acarretar problemas para as parceiras sexuais. Pela anatomia da vagina, as mulheres são mais expostas a fungos e bactérias e contraem doenças com mais facilidade.

9 - Lavar sempre as mãos e não permanecer por muito tempo com roupas molhadas são atitudes importantes para prevenir doenças na região.

Agenda

- No dia 25 de julho, a Clínica do Homem (CH) participa da X Feira da Coelba. Na ocasião, o urologista Dr. Francisco Costa Neto estará à disposição dos colaboradores da empresa para tirar dúvidas sobre doenças do trato urinário, disfunções sexuais, câncer de próstata, reposição hormonal e muito mais!

- No dia 3 de agosto, a equipe da CH participará do lançamento de uma Política de Prevenção ligada à Saúde do Homem que será lançada pela Secretaria Municipal de Saúde de Salvador no Dique do Tororó.



Dicas

Cuide do seu coração!

Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil está entre os 10 países com o maior índice de mortes por doenças cardiovasculares, sendo os homens a maioria das vítimas. Um bom número de cardiologistas atribuem baixo índice de testosterona e apneia do sono como alguns dos fatores que contribuem para o aumento dos casos de doenças cardiovasculares entre o público masculino.

Os maus hábitos, porém, são os principais desencadeadores dos problemas do coração. Além disso, homens com histórico de hipertensão, diabetes, dislipidemia e obesidade devem redobrar a atenção com a saúde. A prática de atividade física regular aliada à alimentação saudável faz parte da fórmula para prevenir esses problemas. Dica: consulte um educador físico e um nutricionista.



EQUIPE

Diretor Técnico e Urologista: Francisco Costa Neto (Cremeb 9264 | RQE 116427)
Farmacêutica-bioquímica: Daniele Brustolim (CRF 3623)
Bióloga: Siane Campos de Souza
Nutricionista: Leny Strauch (CRN-5 1580)

Publicação bimestral produzida pela Assessoria de Comunicação da Clínica do Homem.
Jornalista Responsável: Carla Santana.

E-mail: comunicacao@clinicadohomem.com.br
Endereço: Av. Reitor Miguel Calmon, 1210, Centro Médico do Vale, sala 701, Canela.
E-mail geral: contato@clinicadohomem.com.br/ Telefax: (71) 3247-4086
Projeto Gráfico: Gisele Lopo
Diagramação: Marco Teles