

mini cartilha da SAÚDE DA MULHER



CUIDE BEM DO SEU CORPO

Algumas doenças são mais comuns no público feminino, seja por causa das alterações hormonais ao longo da vida, ou por predisposições e fatores sociais ligados ao estilo de vida e ao ambiente de trabalho. Confira quais são as doenças mais comuns e suas principais causas.

SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

A SOP é um problema causado por um desequilíbrio hormonal que aumenta o tamanho dos ovários devido a cistos. A mulher com ovários policísticos ovula menos, tem ciclos menstruais irregulares, libera mais hormônios androgênicos e é resistente à insulina. Os principais sintomas são: dificuldade para engravidar, diabetes, pelos nos seios, buço e queixo, pele oleosa e com acne, queda de cabelos, obesidade e manchas escuras no pescoço e axilas.

CÂNCER DE MAMA

A doença é a segunda maior causa de morte de mulheres no Brasil. Não existe uma causa específica conhecida, mas existem alguns fatores de risco: nunca ter amamentado, menopausa tardia, menstruação precoce e casos da doença na família. O melhor tratamento ainda é a prevenção: fazer o autoexame e mamografias periódicas.

CORRIMENTOS VAGINAIS

Quando claros e sem cheiro, não representam problema algum. Mas se apresentarem cor escura – marrom, cinza ou amarelada, acompanhado de coceira e/ou mau cheiro, procure um ginecologista. O corrimento vaginal é facilmente identificado pela mulher, bastando verificar o fundo da calcinha, caso exista alguma das características acima um médico ginecologista deverá ser consultado.

CANDIDÍASE

Causa coceira intensa, corrimento esbranquiçado ou amarelado espesso, ardor ao urinar e nas relações sexuais. Geralmente surge quando o organismo está com baixa imunidade, em uso de antibióticos, anticoncepcionais, corticoides, nas diabéticas e nas portadoras de HPV. Mais conhecida como cândida, esta não é considerada uma DST, embora seja transmissível ao homem. A prevenção consiste em manter a saúde em boas condições.

HPV

É uma DST que pode provocar desde verrugas na pele e genitais até o câncer de colo de útero. Existem mais de 100 diferentes tipos de HPV. A prevenção é o exame Papanicolau, a vacinação de adolescentes e a prática de sexo seguro.

EM CASO DE URGÊNCIAS, PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.



ESCANEIE O QR CODE
AO LADO E CONFIRA O
ENDEREÇO DE TODAS
AS UNIDADES DE
SAÚDE DE CURITIBA




CAIXA
DOS ADVOGADOS DO PARANÁ


PARANÁ

mini cartilha da SAÚDE DA MULHER



CUIDE BEM DO SEU CORPO

ENDOMETRIOSE

O endométrio é o tecido que recobre a parte interna do útero, que se descama e se solta na menstruação. Quando esse tecido migra para fora da cavidade uterina e se instala no peritônio ou nos ovários causa: cólicas menstruais fortes, diarreia, dor pélvica crônica, dor nas relações sexuais – a Endometriose pode levar à infertilidade.

CISTITE OU INFECÇÃO URINÁRIA

Infecção da bexiga que é geralmente causada por uma bactéria comum chamada E.Coli que vive em nossos intestinos. Geralmente agride mais as mulheres por terem a uretra mais curta e mais próxima do ânus que os homens. Por isso a prevenção é utilizar o papel higiênico sempre de frente para trás, tomar bastante água, não segurar urina por muito tempo, ter bons hábitos de higiene.

OSTEOPOROSE

A osteoporose é a falta de cálcio nos ossos, o que os torna porosos e frágeis. A prevenção consiste em um estilo de vida saudável, alimentação rica em cálcio e exercícios físicos. Estão mais propensas as mulheres brancas, de olhos claros, estatura pequena, sedentárias e no climatério, devido à queda de estrógeno.

DEPRESSÃO

As mulheres têm duas vezes mais chance de desenvolver depressão que os homens. Isso ocorre, em grande, às oscilações hormonais, mas não está restrito somente a essa razão. Os sintomas são extensos sendo os principais a falta de motivação ou de prazer em situações antes prazerosas, o isolamento social, tristeza contínua e sensação de desamparo, irritação, distúrbios do sono e em longo prazo Fadiga Crônica e Fibromialgia.

MIOMA UTERINO

Períodos menstruais longos e dolorosos com fluxo aumentado, anemia, sangramento fora do período menstrual, dores e problemas urinários são alguns dos sintomas do Mioma Uterino. Assim como a endometriose, a fibrose uterina (mioma) acomete as mulheres em idade fértil. É um tumor benigno composto por tecido uterino e pode permanecer estável por anos e sem causa aparente começar a crescer muito em pouco tempo. Não se conhece as causas de sua formação, porém acometem mais as mulheres negras e as obesas.

Para prevenir essas e outras doenças, mantenha hábitos saudáveis como não beber, não fumar, não usar drogas, usar preservativo (masculino ou feminino), ter alimentação saudável, fazer atividade física regularmente, ter bons hábitos de sono e de trabalho.

EM CASO DE URGÊNCIAS, PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.



ESCANEE O QR CODE
AO LADO E CONFIRA O
ENDEREÇO DE TODAS
AS UNIDADES DE
SAÚDE DE CURITIBA




CAIXA
DOS ADVOGADOS DO PARANÁ


PARANÁ