

Arquivo criado por “RH VIDA”.

Entendendo ser importante, solicitamos e conseguimos autorização para sua divulgação.

**Academia Snooker Clube
Sorocaba - SP
Paulo Dirceu Dias**

www.snookerclube.com.br

paulodias@pdias.com.br

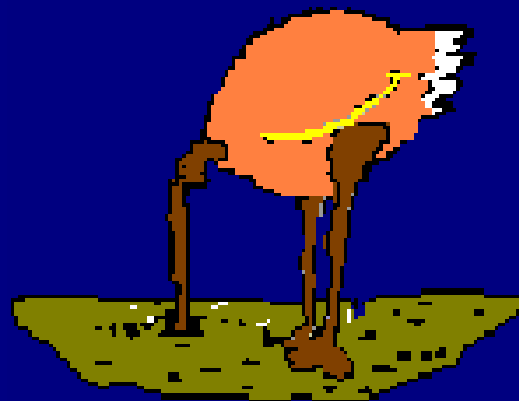
Cuidar da saúde é uma das coisas que você faz (ou não?), e que serve como exemplo para seus familiares.

Lembre-se; é quase certo que seu filho está observando... e aprendendo!

Saúde é:

**A música que você já cantou hoje;
A caminhada de todos os dias;
Fazer alguma loucura por amor;
O respeito por seu trabalho;
Beber pouquinho;
Não fumar;
Saber o nome do porteiro; e,
Verificar a próstata,
principalmente após os 40
anos.**

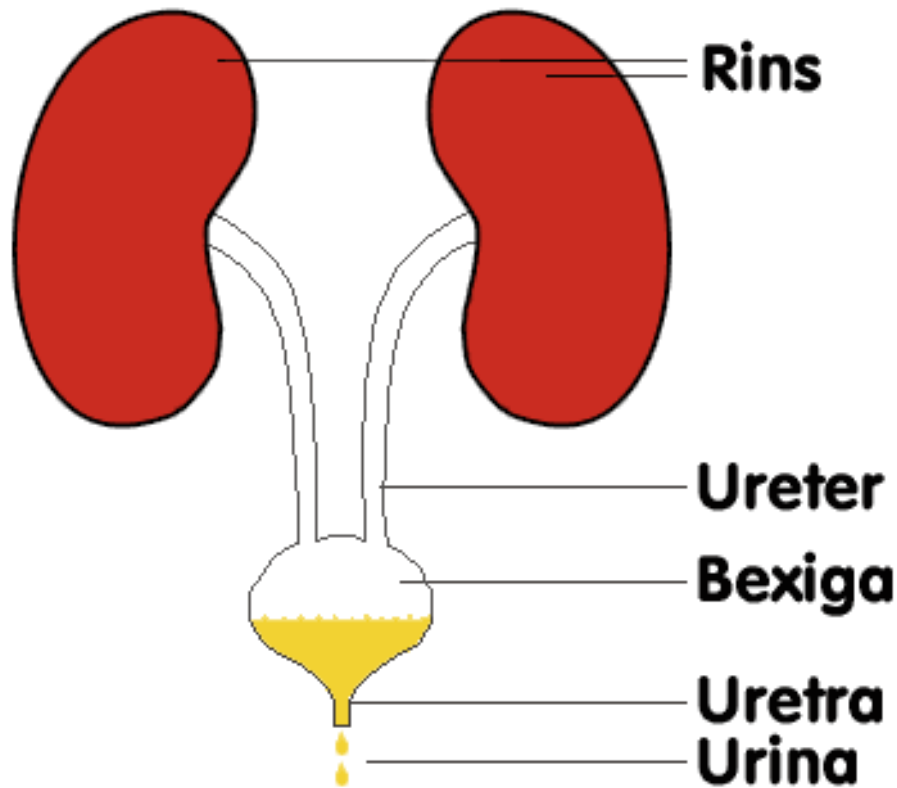
Cuidar da saúde inclui cuidar da Próstata.



No SUS, Sistema Único de Saúde do Estado de São Paulo, 33% dos pacientes com problemas de próstata tem a doença diagnosticada somente quando em estado avançado, e já atingindo outras partes do corpo. Na rede privada de saúde esse índice de detecção chega a 21%. Esses dados constam de estudo epidemiológico sobre câncer da próstata, realizado no Brasil com o envolvimento de 110 urologistas paulistas (cerca de 10% do total) e de 1.915 pacientes que procuraram os serviços de saúde, públicos e privados, em diferentes estágios da doença.

Próstata,
é glândula que só
existe no homem.
Tem como função
produzir substâncias
que vão ajudar
a tornar o sêmen
mais fluido,
facilitando a viagem
dos espermatozóides.

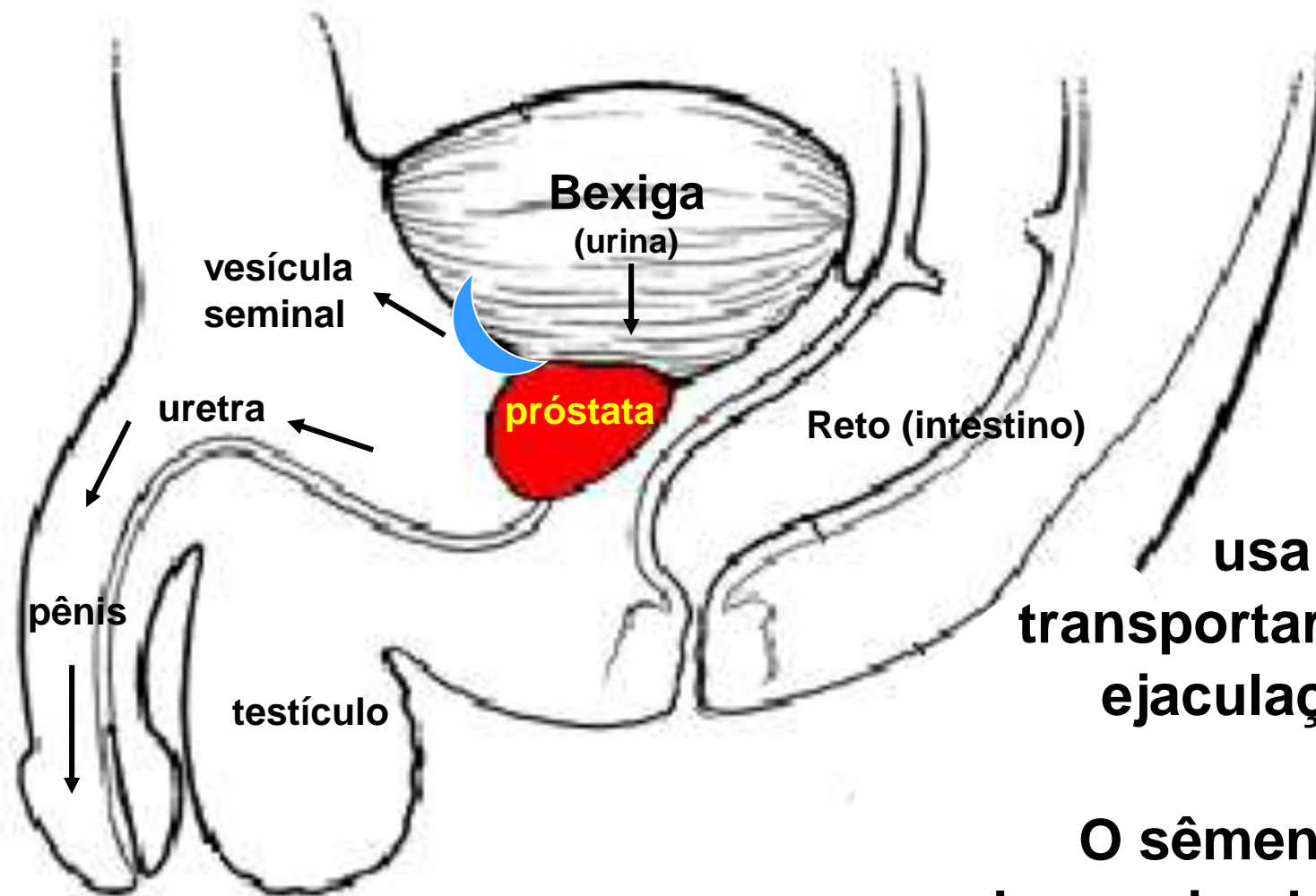




Quando nos alimentamos, aquilo que o organismo não aproveita é eliminado pelas fezes, suor, respiração e urina.

Os rins filtram, do sangue, os elementos que devem ser eliminados, mais a água, que descem pelo ureter até a bexiga, o reservatório de urina.

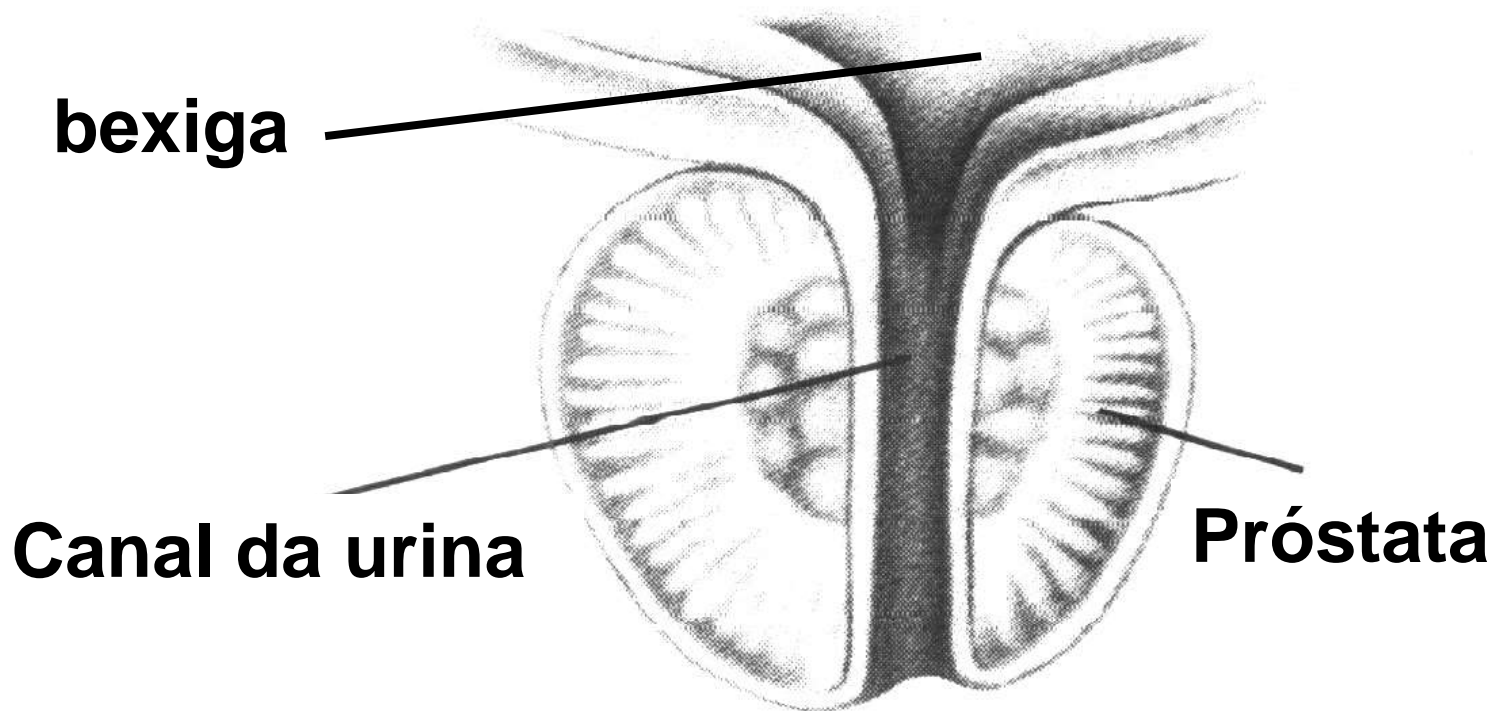
No homem, a uretra começa na bexiga, passa por dentro da próstata e do pênis e termina em um orifício chamado meato uretral, por onde a urina é eliminada.



O homem usa a uretra para transportar a urina e, na ejaculação, o sêmen.

O sêmen é um líquido esbranquiçado que contém os espermatozóides (produzidos nos testículos) e secreções da próstata e das vesículas seminais.

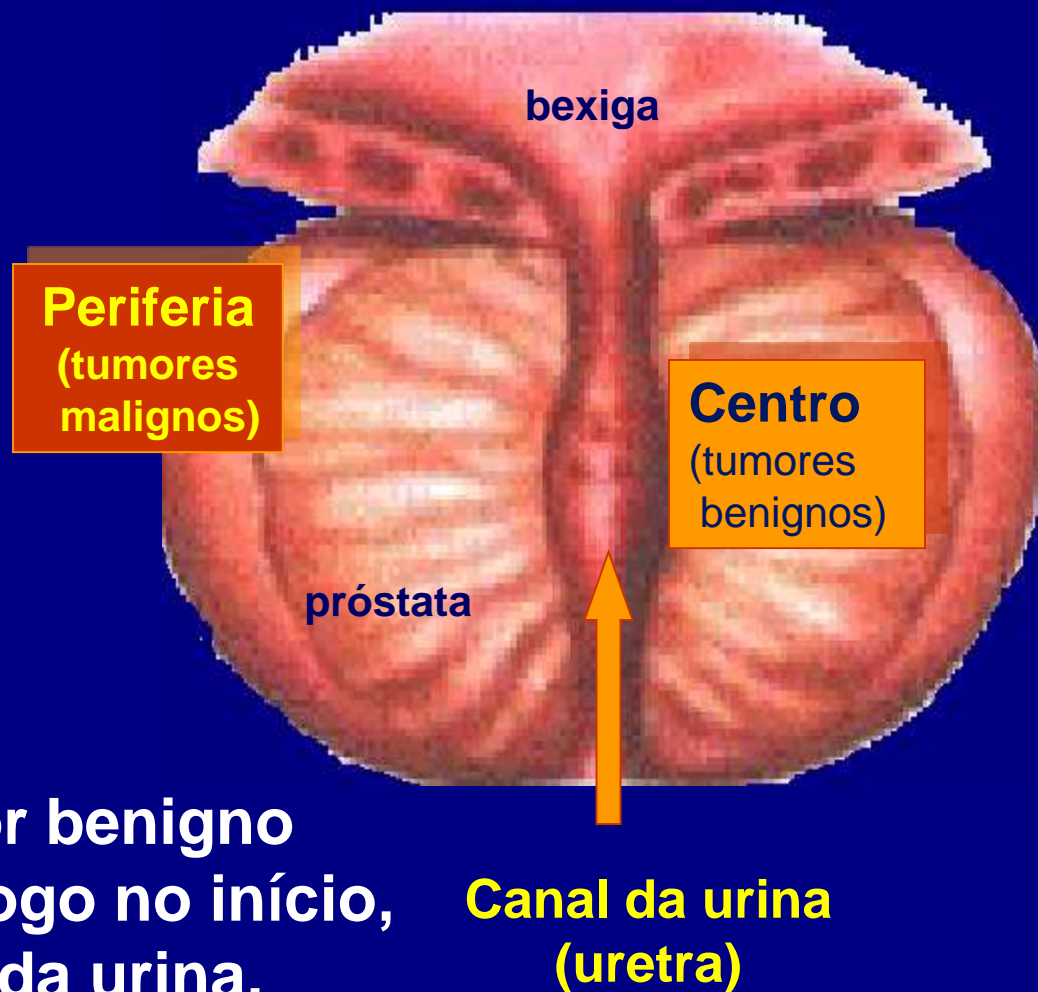
**A próstata
fica localizada logo abaixo da bexiga.
Pesa aproximadamente 20 gramas
e tem a forma de uma maçã.
Envolve o canal da urina e, em condições
normais, não comprime este canal
e a urina passa normalmente.**



Com o passar dos anos a próstata pode desenvolver tumores benignos ou malignos.

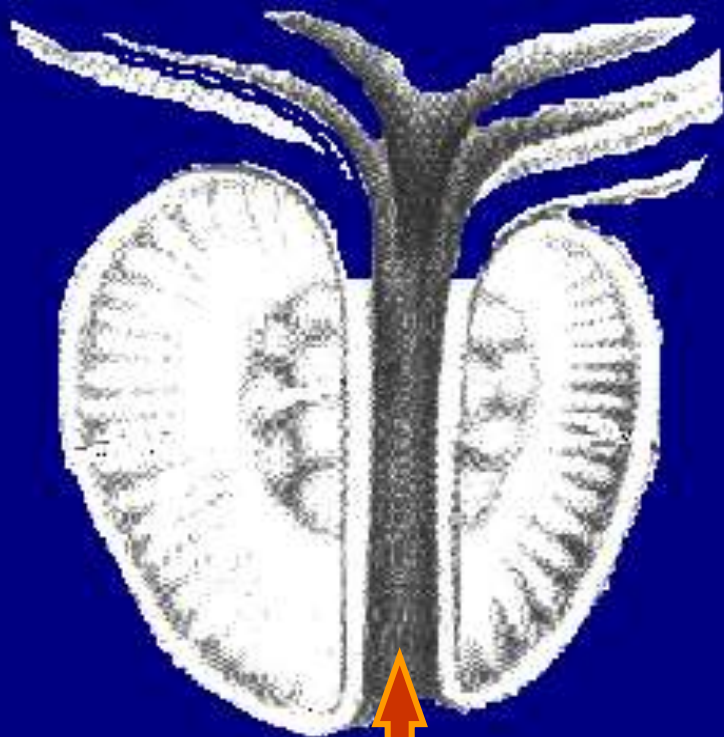
Mas a natureza preparou uma armadilha: os tumores benignos acontecem na região central da próstata e os malignos, na periferia.

Isto significa que o tumor benigno apresenta dificuldades logo no início, por estar perto do canal da urina, e o maligno só vai se manifestar mais tarde, quando chegar até a uretra ou já tiver se disseminado pelo corpo.



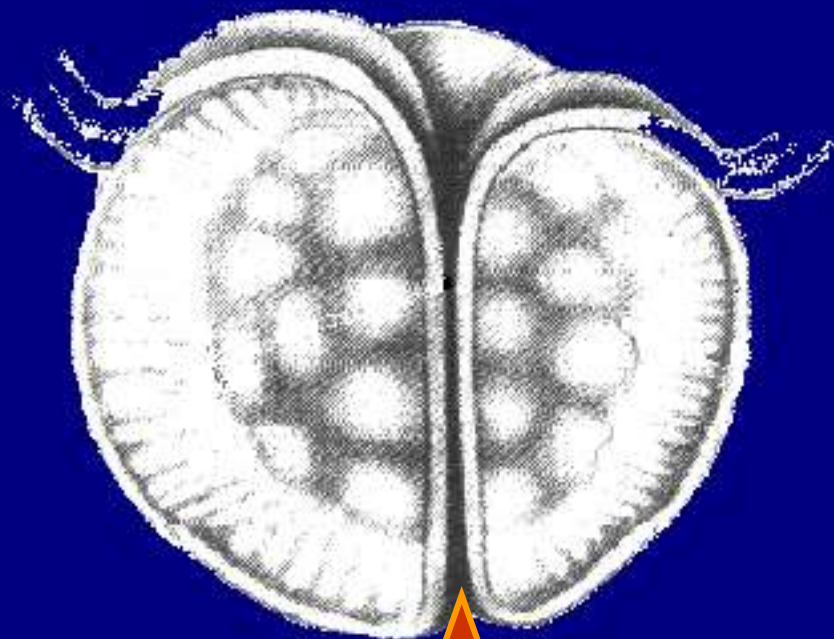
Canal da urina
(uretra)

Próstata normal



Observe o canal da urina
com tamanho normal

Tumor na próstata



Observe o canal da urina
muito apertado

O quê você pode sentir enquanto a uretra está sendo estrangulada:

Por causa da obstrução à passagem da urina:

Dificuldade para começar a urinar

Jato fraco

Fazer força para a urina sair

Muito tempo urinando

Sensação de que a urina não saiu toda

Vontade de urinar pouco após ter urinado

Por causa da irritação na bexiga:

Urgência para urinar

Aumento na frequência com que urina

Levantar à noite para urinar

Perda do controle da urina (urinar involuntariamente)

A próstata pode aumentar seu volume, a ponto de fechar completamente a uretra, retendo a urina dentro da bexiga.

A bexiga começa e inchar e pode até se romper.

Esta é uma emergência, que necessita de intervenção médica.

Geralmente, chegar a esta situação indica que não houve prevenção, e que muitos sinais enviados pelo organismo foram negligenciados.



Uretra fechada pelo tumor

FATORES DE RISCO

para tumores na próstata

- 1. Idade: o risco aumenta com a idade. 50% dos homens com idade entre 51 e 60 anos terão tumores na próstata. Aos 80 anos, este índice sobe para 90%;**
- 2. Histórico familiar de tumores prostáticos;**
- 3. Hormônios: níveis mais elevados de testosterona (hormônio sexual masculino) predisõem a tumores (não comprovado);**
- 4. Raça: é mais comum em negros;**
- 5. Acentuada ingestão de alimentos gordurosos, principalmente carne vermelha.**

Como prevenir?

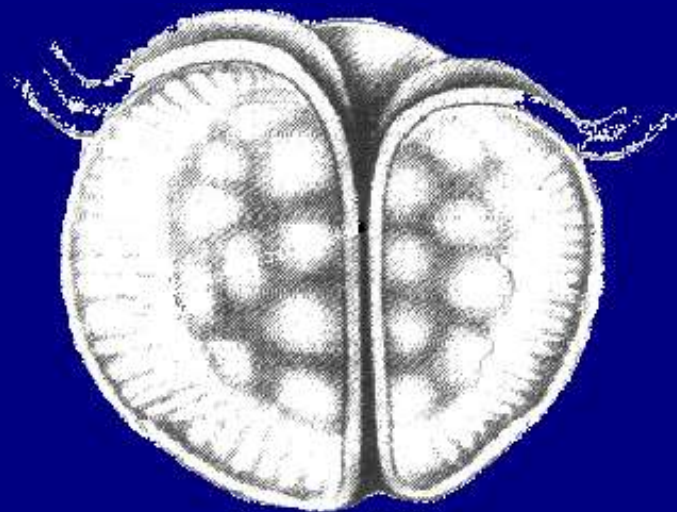
Até o momento não há meio eficiente
para evitar tumores na próstata.

A diferença está em se antecipar!

Procure seu médico.

Alguns dos motivos pelos quais os homens relutam em procurar auxílio médico:

1. constrangimento em discutir sintomas urinários;
2. acreditar que o que sente é normal;
3. medo do diagnóstico;
4. aversão ao toque retal;
5. desconhecimento dos outros métodos de avaliação.



Faça agora o seu teste para problemas de próstata e leve para seu médico.

Perguntas a responder	Nunca	Menos de 1 x em 5	Menos do que a metade das vezes	Metade das vezes	Mais da metade das vezes	Quase sempre
No último mês quantas vezes você teve a sensação de não esvaziar completamente a bexiga?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve que urinar novamente menos de 2 horas após ter urinado?	0	1	2	3	4	5
No último mês, quantas vezes você começou a urinar, parou e recomeçou?	0	1	2	3	4	5
No último mês, quantas vezes você não pôde esperar para urinar?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve um jato de urina fraco?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você precisou fazer força para urinar?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve que se levantar para urinar em cada noite?	0	1 x	2 x	3 x	4 x	5 x

**Lembre-se: apenas 2% dos homens
fazem regularmente a
prevenção de doenças da próstata.**

**Você,
que tem mais de 40 anos e
é um pai de amor e exemplo,
certamente já faz parte
desta estatística.**

**Ensine seus familiares e amigos
à serem como você.**