

Entrevista ■ DELBER SCHIRMER

Cirurgião geral e proctologista



Preste atenção em alguns destes sintomas: mudanças do hábito intestinal, cólicas, diarreia, inchaço do abdômen, sangramento anal ou sangramento nas fezes, sensação de evacuação incompleta, dor ao evacuar, entre outros. Eles são sinais que podem indicar algum tipo de doença intestinal, inclusive o câncer de intestino ou colorretal. Claro, é prudente ficar em alerta e, caso não haja uma situação que justifique estes sintomas, é preciso procurar um proctologista que fará o diagnóstico e tratamento de doenças do intestino grosso, reto e ânus. O cirurgião geral e proctologista Delber Schirmer alerta para as doenças que mais se manifestam no intestino.

“É importante buscar uma alimentação rica em fibras e praticar exercícios físicos”

Cuide mais do seu intestino

Quais são as doenças que se manifestam no intestino?

São as inflamatórias como retocolite ulcerativa e Doença de Crohn, tumores de intestino e ânus, diverticulose e, também, doenças do ânus como hemorroidária, fissura anal e fístula anal. As doenças que mais constatamos nos atendimentos aqui no Hospital Lauro Reus são as orificiais como hemorroidas, fístula e fissura anal. Realizamos, mensalmente no HLR, cerca de oito cirurgias.

Há como preveni-las?

Sim. Há como prevenir algumas destas doenças. É importante buscarmos uma alimentação saudável, rica em fibras, praticar exercícios físicos e realizar exames periódicos. Devemos fazer exames regularmente, principalmente a colonoscopia e a biópsia e, quando houver, realizar a retirada de pólipos, pois assim reduziremos as chances de desenvolver a doença. Com diagnóstico precoce conseguimos prevenir o câncer de intestino. Claro que podemos citar pacientes que podem ter uma pré-disposição para desenvolver a doença. Levamos em conta o histórico familiar, histórico de pólipos, mas principalmente, é preciso se observar e ficar atento as mudanças do seu organismo.

E o câncer do intestino grosso?

O câncer colorretal é uma neoplasia maligna que afeta o intestino grosso e/ou o reto, acometendo a parede intestinal, e que dependendo do grau de invasão desta, pode comprometer outros órgãos, diretamente ou através de metástases.

Ao que esse tipo de câncer está relacionado?

Este tipo de câncer é um dos mais

frequentes, e, em geral, está relacionado ao sedentarismo, obesidade, tabagismo, história familiar de câncer colorretal, predisposição genética, à dieta rica em carnes vermelhas, e possivelmente, à dieta pobre em fibras.

Quais são os sintomas?

Sangramento intestinal, mudança do hábito intestinal e da forma das fezes, dor e distensão abdominais, emagrecimento e anemia.

Como é feito o diagnóstico desse tipo de câncer?

Este tipo de câncer abrange tumores em todo o cólon, reto, e apêndice. É a terceira forma de câncer mais comum e a segunda maior causa de morte no mundo ocidental. Muitos tumores originam-se dos pólipos, que são geralmente benignos, mas podem desenvolver-se em tumores malignos com o tempo. Na maioria das vezes, o diagnóstico de câncer colorretal é feito através de colonoscopia.

Qual a forma de tratamento para câncer do intestino grosso?

O tratamento consiste na retirada do tumor, que pode ser endoscópica (colonoscopia) ou cirúrgica. A ressecção endoscópica é realizada nos casos iniciais do câncer, ou seja, naqueles em que não houve o comprometimento mais profundo da parede do intestino. Nos casos cirúrgicos, o segmento intestinal comprometido é ressecado, e o trânsito intestinal reconstruído, sempre que possível. Além disso, pode haver a necessidade de tratamento complementar com quimioterapia e radioterapia, que são indicados antes ou após a cirurgia, e nos casos mais avançados para tratar as lesões metastáticas.

SERGIO FREITAS

Educador físico
Fisiologista do Exercício
Esp. em Treinamento Desportivo
MBA em Gestão Empresarial
Academia Fitness Club



NA CORDA BAMBA

Com a chegada do verão e do horário estendido de luz solar, muitas pessoas buscam os parques para praticarem exercícios físicos, como corrida, caminhada, andar de bicicleta, entre outras modalidades. Mas tem uma que é um desafio.

Para muitos andar em linha reta já é difícil, imaginada em uma fita de poucos centímetros de largura e que fica suspensa e balançada para todos os lados. Sim! O Slackline, esporte que teve sua origem nos anos 80, com escadadores que passavam semanas acampando para buscar novas vias na montanha e, quando o clima não favorecia a escalada, eles esticavam as fitas de seus equipamentos e exercitavam-se tentando se equilibrar sobre elas. Para muitos treinadores é um esporte que exige muito da parte física dos praticantes, assim como os músculos posturais. Trabalha músculos diferentes, pelos movimentos que são realizados estimulando bastante a agilidade, a resistência, o equilíbrio e a flexibilidade.

Para realizá-lo, estica-se uma fita estreita e flexível, de náilon ou poliéster, que é tensionada em dois pontos fixos, onde são realizados movimentos estáticos e dinâmicos, tendo como objetivo principal a busca pela harmonia entre corpo e mente. E por ser considerado completo, aliando resistência física, consciência corporal e concentração, o Slackline vem ganhando milhares de adeptos no mundo dia após dia. Atividades como surf, skate, escalada ou a simples corrida no parque são elevadas a outro nível de prática com a ajuda dele.

Atualmente existem cinco modalidades de slackline: Highline, Longline, Waterline, Trickline e Yogaline. No Brasil, a modalidade mais praticada é o Trickline, onde os atletas ou slackers realizam manobras sobre a fita. Tendo como benefícios, além dos já citados, atuar sobre distúrbios de concentração; desenvolver os reflexos, aumentando a velocidade de reação corporal; trabalhar a musculatura proprioceptiva e a coordenação motora fina e ainda uma excelente ferramenta para trabalhos de preparação e resistência física. Sem falar em conceitos essenciais para a vida nos dias atuais, tais como amizade, solidariedade, consciência ecológica, fator agregador e superação de desafios, que são normais nos dias de hoje.

sergiofreitas@fitnessclubacademia.com.br

Amor à vida

Consultas médicas particulares e exames com valores acessíveis

3586-1112

Agora você pode também agendar sua consulta pelo WhatsApp

99695-3472

www.nhsaude.com
fb.com/nhsaude

Rua Imperatriz Leopoldina nº313, Rio Branco - NH (Atrás do Shopping).

Sua vida merece mais sorrisos

Implantes e aparelhos ortodônticos.

TOP OF MIND 2016 LIDER

(51) 3065.6590

www.institutodaface.com

/institutodafaceclinicasodontologicas

R. Dr. Magalhães Calvet, 160, sala 04, Centro - NH

Instituto da Face
Clínicas Odontológicas