

Almada, Julho 2018 | Nº18

facebook.com/nbfisio  

Dia Mundial da Hepatite

O Dia Mundial contra a Hepatite assinala-se, anualmente, no dia 28 de julho. A celebração tem como objetivo clarificar aspetos referentes à infeção, sublinhar a sua prevalência a nível mundial, sensibilizar para a necessidade de investir na prevenção e informar os doentes, os seus familiares e a população em geral.

O que é?

A hepatite é uma inflamação do fígado. Esta inflamação pode desaparecer espontaneamente ou progredir para fibrose (cicatrizes), cirrose ou cancro do fígado. Os vírus da hepatite são a causa mais comum de hepatite no mundo. Pode, também, ser causada por substâncias tóxicas (por exemplo, álcool, certos medicamentos) e doenças autoimunes.

A hepatite viral consiste num grupo de doenças infecciosas que compreende as hepatites A, B, C, D e E.

Esta patologia representa um elevado risco para a saúde global, uma vez que existem cerca de 240 milhões de pessoas com infeções crónicas por hepatite B e cerca de 130-150 milhões de pessoas infectadas pelo vírus da hepatite C.

Causas

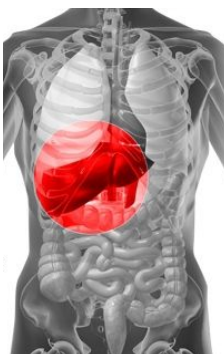
As hepatites A e E são geralmente causadas por ingestão de alimentos ou de água contaminados, enquanto que as hepatites B, C e D derivam do contato com fluidos corporais infectados. A transmissão mais comum destes últimos tipos é através de transfusão de sangue, produtos sanguíneos contaminados e procedimentos médicos invasivos em que se utilizaram equipamentos contaminados. A transmissão da hepatite B pode ocorrer também através do contacto sexual.

Sintomas

Embora muitas vezes assintomática ou acompanhada de poucos sintomas, a infeção pode manifestar-se através de:

- Icterícia;
- Urina escura;
- Cansaço intenso;
- Náuseas e vômitos;
- Dor abdominal.

O vírus da hepatite pode causar infeções agudas e crónicas, como, por exemplo, a inflamação do fígado, que pode levar o paciente a desenvolver cirrose e cancro hepático.



Como Tratar a Hepatite?

No seguimento do descrito, de um modo geral, numa fase aguda da doença, o tratamento de hepatite passa essencialmente por permitir que o fígado possa recuperar, sendo importante o repouso físico e a dieta.

O recurso a medicamentos específicos é importante nas formas mais graves e crónicas da hepatite e deverá ser sempre avaliado caso a caso. Esses medicamentos procuram limitar a multiplicação do vírus e, desse modo, reduzir as lesões causadas ao fígado.

Trata-se, geralmente, de uma doença com cura, pelo que se apela ao diagnóstico precoce e consequente tratamento.

FISIOTERAPIA - Síndrome do Piriforme

O síndrome do piriforme é uma patologia dolorosa causada pela contratura, encarceramento e/ou hipertrofia desse músculo.

O maior inimigo dos pacientes com o síndrome do piriforme é a falta de conhecimento desta patologia.

Um estudo de Silver e Leadbetter (1998) mostrou que dos 65 médicos entrevistados, os 7% considera que não existe e os 21% não sabe como responder a pergunta "o que é?", ou mostra dúvidas sobre o assunto.

Esse é o motivo porque este síndrome frequentemente não é diagnosticado ou é confundido com a dor ciática.

O músculo piriforme pode tornar-se hipertrófico (maior) e tenso, e este fenómeno pode causar o síndrome do músculo piriforme (ou síndrome do piriforme).

Este síndrome, muitas vezes confundido com a trocanterite (inflamação da inserção do tendão sobre o trocânter maior do fêmur), afeta principalmente as mulheres (proporção de 6:1 que os homens), e em casos graves pode ser debilitante e limitar as atividades diárias.

Sintomas do Síndrome do Piriforme

O principal sintoma é a dor no meio das nádegas que pode irradiar ao longo da parte de trás da coxa até o joelho.



Almada, Julho 2018 | Nº18

Os movimentos mais dolorosos são as rotações, particularmente quando a pessoa está sentada e cruza as pernas.

Na maioria dos casos, as pontadas aparecem quando a pessoa está sentada porque o peso repousa sobre o músculo piriforme, mas também é possível sentir desconforto depois de caminhar por alguns minutos.

Causas do Síndrome do Piriforme

- Trauma direto nas nádegas,
- Movimentos bruscos;
- Más posturas;
- Mau apoio do pé no chão;
- Cicatrizes do tecido conjuntivo nessa região;
- Cirurgia na região abdominal e a nível da bacia pode provocar a formação de aderências que modificam a estrutura e a dinâmica do tronco, e causar um mau funcionamento ou retração do piriforme;
- Dismetria dos membros inferiores.

Tratamento:

- Evitar caminhar ou estar muito tempo de pé;
- Calor húmido;
- Alongamentos (suaves e progressivos dos músculos piramidal, iliopsoas, tensor da fáscia lata e glúteos);
- Massagem;
- Técnicas de libertação miofascial;
- Técnicas de mobilização articular da articulação sacro-ilíaca e das vértebras lombares;
- Indicação de um plano de exercícios para realizar em casa, que inclua fortalecimento e alongamento muscular.



facebook.com/nbfisio  

NUTRIÇÃO - Marmita saudável na praia

Vai passar um dia na praia e não sabe o que levar?

Primeiro, evite a tentação de petiscar algo sempre que vai para a toalha. Segundo, tenha consigo algumas refeições saborosas para que consiga resistir à tentação de comer qualquer coisa no café/snack bar (ex.: batatas fritas, etc)

Eis algumas ideias:

- **Mini wrap de frango**

assado - use uma tortilha, barre com 1 colher de sopa de abacate ou queijo creme para barrar light, ponha frango desfiado, tomate, pimento e pepino aos cubos e se gostar um pouco de queijo mozarela ralado. Corte a wrap ao meio para ter duas saborosas metades.



- **Chips de batata doce** – gosta de chips e quer umas mais saudáveis? Lave e seque muito bem a batata, corte rodelas finas e disponha por cima de papel vegetal (mais fácil para não agarrar). Tempere com sal marinho e pimenta. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C durante 20-25 minutos. 1 batata doce de 200g tem cerca de 170kcal, 100g de batata frita de pacote têm 500kcal, é uma troca muito inteligente.

- **Espetadas de fruta** – dê uma forma engraçada à sua fruta, corte em cubos e faça uma espetada. Considere 1 peça de fruta o equivalente a 1 chávena de chá de fruta, corte cubos de morango, melancia, meloa, pêsego e sirva uma coisa diferente.



- **Dips saudáveis** – uma maionese saborosa feita com iogurte natural, sal, pimenta e gema de ovo cozida ou um abacate triturado com sal, pimenta e alho são perfeitos para dar sabor a palitos de cenoura, pepino e pimento.

(Filipa Vicente, Nutricionista, 1369N)

Visite-nos e sinta-se bem!