

Vem chegando o Verão... Aproveite, mas sem descuidar de sua saúde

Com a chegada do verão e das férias, a temperatura se eleva, as praias e academias lotam, mas alguns cuidados com a saúde são necessários para não haver sustos durante este período e, assim, poder aproveitar ao máximo a estação do ano mais esperada. Confira as dicas abaixo:

Alimentação

Preste bastante atenção na refrigeração e higiene da pessoa que manuseia o alimento, principalmente se comprar lanche de ambulantes. Lave as mãos com sabão ou utilize álcool gel antes de se alimentar.

Evite frituras e comidas pesadas, troque por frutas e verduras, principalmente as de cor laranja, pois são ricas em betacaroteno, um pigmento que é transformado em vitamina A pelo organismo, auxiliando na formação da melanina e protegendo a pele contra os raios ultravioleta, além de contribuir com uma cor natural ao bronzeado. Aumente a ingestão de líquidos como suco, água de coco e água mineral ou filtrada.

Proteção contra o Sol

É verdade que quando se está na praia (em especial as de Alagoas) não se percebe o tempo passar, mas é preciso ficar atento aos cuidados com a pele durante o verão: o pior horário para se expor ao sol é de 10 às 16 horas, neste período há a maior concentração de raios ultravioleta (UVB), responsáveis pelas queimaduras.

É importante não esquecer o protetor solar, que deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicado a cada duas horas. Para evitar o câncer de pele, use o protetor solar diariamente e não apenas quando for à praia. O guarda-sol mais indicado é o de lona,

pois oferece uma proteção maior contra os raios UVB. Para caminhadas use boné e camiseta.

Pele Hidratada e Protegida

O banho de chuveiro deve ser frio ou, no máximo, morno. Use óleos e hidratantes em todo corpo, evite se ensaboar demais, pois resseca a pele. Acrescente na dieta alimentos ricos em vitaminas C e E, bem como em Omega 3, pois trazem benefícios à pele. Para tentar evitar as micoses, não compartilhe roupas ou chapéus. Após tomar banho de mar, lave-se com água doce e seque bem a região da virilha com uma toalha.



EDITORIAL



Dra. Ana Dirce e Dr. Luiz Eduardo

No 2015 que se apresenta novos e inúmeros desafios; os de cunho profissional, os impostos pelo (des) governo e outros que nós mesmos nos impomos.

Em Alagoas, estes desafios são multiplicados pelos péssimos índices em todas as áreas, a saúde com destaque pela falta de infraestrutura e os serviços privados com limitações econômicas impostas pela pobreza extrema da população. Gostamos de lembrar sempre aos compradores dos nossos serviços que laboratório responde por somente 5%, em média, pelos custos destas empresas, ou seja, somos

a arma mais em conta para identificação de mais ou menos 70% dos diagnósticos médicos, custo/benefício maravilhoso para quem utiliza nossos serviços.

A manutenção e o aprimoramento das técnicas utilizadas nos nossos exames são sempre metas perseguidas, é o nosso objetivo, manter no IPC - Laboratório Médico o lema de qualidade absoluta em medicina laboratorial.

Lembrando Louis Pasteur, em 1870, "sem laboratórios (bons, claro), os médicos são como soldados sem armas".

Novo governo estadual, ficamos na esperança que sejam postos técnicos competentes para melhorar a gestão, isto certamente se refletirá na melhoria para toda a população.

A todos, um ano de muito trabalho e muita esperança. Abraço forte aos nossos colegas médicos, pacientes e a todos os alagoanos.

Saiba mais sobre Febre Chikungunya

Esta doença foi descrita pela primeira vez na década de 50 durante uma epidemia na África e chegou ao Brasil neste ano, sendo detectada inicialmente no Amapá e na Bahia.

É causada por um vírus e sua transmissão ocorre pela picada dos mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, os mesmos vetores da dengue, quando estes se encontrarem infectados pelo vírus chikungunya.

Os sintomas mais comuns da doença são febre alta, geralmente acima de 38,5°C, e dor intensa nas articulações, sobretudo dos dedos, tornozelos e punhos embora ombros, joelhos e coluna também podem ser afetados. A dor, de tão forte, originou o nome da doença, pois chikungunya, no idioma falado na Tanzânia, significa “aquele que se dobra”, em referência à postura antálgica que os doentes assumem. Outros sinais e sintomas podem incluir dor de cabeça e no corpo, náuseas, vômitos, manchas vermelhas na pele e conjuntivite.

A fase febril da doença dura entre 3 e 10 dias e a maioria dos pacientes melhora depois de 7 a 10 dias, encerrando-se a fase aguda. Alguns indivíduos podem apresentar dores nas articulações e podem evoluir com as formas subaguda ou crônica do chikungunya por meses ou anos.

A confirmação da doença se faz através de exames de sangue específicos – isolamento viral e sorologia.

Não há tratamento específico para curar a doença.

Para evitar a transmissão do vírus, é fundamental que as pessoas reforcem as ações para a eliminação dos criadouros dos mosquitos.

As pessoas com sintomas da febre de chikungunya não devem se automedicar, pois os sintomas parecem com a dengue e, neste caso, alguns medicamentos podem agravar o caso.

Fonte: Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. Plano de Contingência para a Introdução do Vírus Chikungunya.



Dra. Luciana Maria de Medeiros Pacheco.

Médica infectologista.
Professora Mestre da
UNCISAL

Diretora Geral do
Hospital Escola Hélio Auto



DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E SINTOMAS DA FEBRE CHIKUNGUNYA



DIAGNÓSTICO
O diagnóstico depende de uma avaliação clínica cuidadosa e do resultado de alguns exames laboratoriais. As amostras de sangue para análise devem ser enviadas para os laboratórios de referência nacional. Casos suspeitos de infecção pelo CHIKV devem ser notificados em até 24 horas para os órgãos oficiais dos serviços de saúde.

TRATAMENTO
Analgésicos e antitérmicos são indicados para aliviar os sintomas. Manter o doente bem hidratado é medida essencial para a recuperação. Pacientes com chikungunya também devem evitar medicamentos à base de ácido acetilsalicílico (aspirina). Quando a febre desaparece, mas a dor nas articulações persiste, podem ser introduzidos anti-inflamatórios e fisioterapia.

Febre Chikungunya é uma doença parecida com a dengue, causada pelo vírus CHIKV. Seu modo de transmissão é pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado e, menos comumente, pelo mosquito *Aedes albopictus*.

PREVENÇÃO
Não existe vacina contra a febre chikungunya. Na verdade, a prevenção consiste em adotar medidas simples no próprio domicílio e arredores que ajudem a combater a proliferação do mosquito transmissor da doença.

SINTOMAS
São semelhantes aos da dengue. Na fase aguda da chikungunya, a febre é alta, aparece de repente e vem acompanhada de dor de cabeça, mialgia (dor muscular), exantema (erupção na pele), conjuntivite e **dor nas articulações (poliartrite)**. Esse é o sintoma mais característico da enfermidade: **dor forte nas articulações, tão forte que chega a impedir os movimentos e pode perdurar por meses depois que a febre vai embora.**



Dores fortes nas articulações

Expediente

Direção do IPC - Laboratório Médico
Dr. Luiz Eduardo Saraiva Campos - CRM/AL 1470
Dra. Ana Dirce Pereira Campos - CRM/AL 1469
Site: www.ipclaboratorio.com.br

Jornalista Responsável: Briana Meira da Silveira 1110-MTE/AL
E-mail para contato: ipc@ipclaboratorio.com.br
Fone: (82)3326.3140
Tiragem: 3.000 exemplares



IPC - Laboratório Médico

Dr. Luiz Eduardo Saraiva Campos
Diretor Médico Técnico
CRM-AL 1470/RQE 383

Confira no site www.ipclaboratorio.com.br essa e outras edições do IPC Atualiza

Serviços

Anátomo-patologia, Bioquímica, Biópsias, Citopatologia, Colposcopia, Drogas de Abuso, Hematologia, Hormônios, Imunologia, Marcadores Tumorais, Microbiologia, Parasitologia, Sexagem Fetal, Teste do DNA, Teste do Pezinho, Tratamento de HPV, Uroanálise, Vulvosscopia.

Doença por vírus Ebola

A Doença por Vírus Ebola (DVE) atinge seres humanos e outros mamíferos, é provocada pelo gênero Ebolavirus, família Filoviridae. Os sinais e sintomas do ebola geralmente têm início de forma súbita ao longo de um estágio inicial semelhante à gripe e caracterizado por fadiga, febre, dor de cabeça e dores nas articulações, musculares e abdominais. Vômitos, diarreia e anorexia são também sintomas comuns. Em cerca de metade dos casos os pacientes apresentam exantema maculopapular (manchas no corpo).

O tempo médio entre o momento em que se contrai a infecção e a primeira manifestação de sintomas é de 8 a 10 dias, mas pode ocorrer entre 2 e 21 dias. Na fase hemorrágica observam-se olhos avermelhados ou presença de sangue no vômito. Em cerca de 40-50% dos casos verificam-se relatos de hemorragias nas pregas da pele e das mucosas; por exemplo, no sistema digestivo, nariz, vagina e gengivas.

O vírus pode ser adquirido através de contato com o sangue ou outros fluidos biológicos de um ser humano ou animal infectado. A transmissão por via aérea ainda não foi documentada em ambiente natural. Acredita-se que o reservatório natural seja o morcego-da-fruta.

O diagnóstico é confirmado através do isolamento do vírus, detectando o seu ARN ou proteínas através de reação em cadeia da polimerase (PCR), ou detectando no sangue da pessoa os anticorpos do vírus através do teste ELISA.

A prevenção se dá através do uso de vestuário de proteção ao manusear carcaças de animais suspeitas ou garantindo que toda a carne seja plenamente cozinhada antes de ser consumida. Durante o contato com pessoas com a doença, deve também ser usado vestuário de proteção adequado e as mãos devem ser frequentemente lavadas. As amostras de tecidos e fluidos corporais de pessoas infectadas devem ser manuseadas com especial precaução.

Não está ainda disponível qualquer tratamento específico para a doença. Os cuidados de apoio envolvem a terapia de reidratação oral ou terapia intravenosa, sendo capazes de melhorar o prognóstico da doença. A doença apresenta elevado risco de morte, matando entre 25% e 90% das pessoas infectadas, com média de 50%.

Investigadores utilizam culturas celulares que produzem anticorpos monoclonais, no intuito de selecionar os mais promissores. O Favipiravir, um antiviral aprovado no Japão para armazenamento de prevenção para pandemias de gripe, aparenta ter alguma eficácia em modelos de ratos de ebola. Os recetores de estrogênio usados no tratamento de infertilidade e câncer da mama

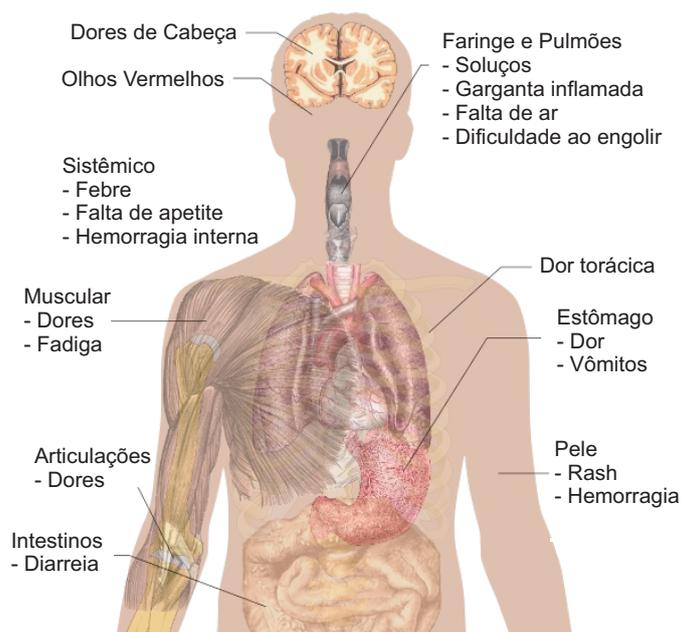
(clomifeno e toremifeno) inibem a progressão do vírus de ebola em ratos infectados. 90% dos ratos tratados com clomifeno e 50% dos ratos tratados com toremifeno sobreviveram aos ensaios. Um estudo de 2014 verificou que a amiodarona, um bloqueador dos canais de íons usado no tratamento de arritmias cardíacas, bloqueia in vitro a entrada do vírus de ebola nas células.

Até 27 de novembro de 2014 havia 15.935 casos suspeitos, incluindo 5.689 mortes haviam sido notificados, no entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que esses números podem ser muito subestimados. Além disso, o surto resultou em mais de 120 mortes de trabalhadores de saúde, em parte, devido à falta de equipamentos e longas horas de exposição. Ainda de acordo com a OMS, a situação é estável na Guiné-Conacri, declinando na Libéria e em crescimento em Serra Leoa. Além do custo humano, o surto tem corroído severamente as economias dos países afetados.



*Dra. Vânia Simões Pires
Mestra em Medicina
Tropical
Profa. Adjunta da UFAL
Infectologista da
UTI/HEHA/UNCISAL*

Sintomas do Ebola



Vírus Ebola

União e alegria marcaram a confraternização da equipe do IPC



Colaboradores do IPC - Laboratório Médico se reuniram no sábado, 06.12.14, para sua tradicional confraternização anual. Aconteceu ainda um amigo secreto para uma maior interação entre colaboradores.

“Este ano abrimos uma nova unidade em Mangabeiras, aumentando o quadro de funcionários, para ampliar os serviços de excelência que o IPC – Laboratório Médico já oferece à população alagoana desde 1992”, comentaram felizes os Drs. Ana Dirce e Luiz Eduardo, diretores do IPC - Laboratório Médico.

