

CONTEXTO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Cliente: Huntington	
Veículo: Revista Boa Forma	Data: Fev/2011
Colunas/editoria: Saúde de Mulher	Pág(s): 60

BOA FORMA

saúdeemulher Por Marcia Di Domenico

hidratar para prevenir

Transpirar demais e não repor o líquido perdido é um dos motivos pelos quais crescem os casos de doenças do trato urinário no verão. Saiba como se proteger



Infecção urinária: o calor e a umidade são um convite para a multiplicação de bactérias que habitam a região genital. O perigo é quando elas sobem pela uretra e alcançam a bexiga, contaminando a urina. Além de manter a área íntima seca, capriche na ingestão de líquidos. "Quanto mais vezes você enche e esvazia a bexiga, menor é o risco de as bactérias se instalarem", fala o urologista Conrado Alvarenga, do Hospital das Clínicas da USP.

Pedra no rim: ocorre quando a concentração de minerais na urina fica muito alta, levando à formação de cristais. Maneirenos alimentos com muito sódio e fontes de proteína animal e abuse de água (a fim de limpar as vias urinárias) e sucos cítricos (que deixam o xixi menos ácido e menos propício ao desenvolvimento de cálculos).

3 segredos que você não pode ter com seu ginecologista

Você tem muitos parceiros sexuais?
"Se você diminui o número real, o médico pode dispensar o pedido de exames para certas doenças, como hepatite B ou C", avisa a ginecologista Isabel Corrêa, da clínica Huntington Medicina Reprodutiva, no Rio de Janeiro. Sem falar que ter vários parceiros aumenta o risco de DSTs – algumas até causam infertilidade.

A libido vai bem? Muitas mulheres hesitam em levar a questão ao consultório ginecológico, mas falta de desejo pode sinalizar problemas hormonais ou disfunção do ovário, além de ser efeito colateral de alguns anticoncepcionais.

Você bebe bastante? O álcool altera o efeito de antibióticos e, por isso, pode atrapalhar tratamentos com esse tipo de remédio. Mais: exagerar na dose aumenta o risco de ter câncer de mama e doenças do coração.

“Esqueceu a escova de dente? Masque chiclete (sem açúcar!) depois de comer para retirar os resíduos de alimento dos dentes e refrescar o hálito. A medida é de emergência, ou seja, o ideal é fazer a higiene com escova e pasta assim que possível.” Dica da editora

P&R Vale a pena tomar banho com sabonete antibacteriano?
A menos que tenha sido indicado pelo seu dermatologista para tratar alguma infecção da pele, não. O perigo é você remover as bactérias boas presentes na superfície cutânea e que funcionam como proteção. Fora que, em barra ou líquido, o produto pode ressecar a pele e causar alergias. "Eles são próprios para situações em que o risco de contaminação é grande, como em hospitais e banheiros públicos", fala a dermatologista Adriana Cristina Caldas, da Faculdade de Medicina de Rio Preto (Famerp).

Mais dicas de saúde em www.boaforma.com.br

60 | BOA FORMA | fevereiro 2011

Foto: Fábio Hebereder/Carlos Bessa