JOCATEC

Saúde em dia
JOCATEC

MAIO
ROXO

Mês de Conscientização das Doenças Inflamatórias intestinais

Você sabia que as doenças inflamatórias intestinais (DII) acometem mais de 5 milhões de pessoas em todo o mundo? No Brasil, a prevalência deste mal é de 100 casos para cada 100 mil habitantes no sistema público de saúde, sendo a maior concentração nas regiões Sudeste e Sul, segundo a Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBC).

Para trazer visibilidade a essas questões foi criada a campanha Maio Roxo, cujo ápice é em 19 de maio, o Dia Mundial da Doença Inflamatória Intestinal.

O que são as Doenças Inflamatórias Intestinais?

São doenças crônicas que inflamam os intestinos e causam dor abdominal, constipação e diarreia alternadas, perda de peso, febre e fadiga extrema. A intensidade é variada de leve à grave, dependendo do cuidado com a saúde intestinal e com o desenvolvimento de doenças inflamatórias. As principais são a Doença de Crohn e a Colite Ulcerativa.

JOCATEC

Doença de Crohn

Já ouviu falar em Doença de Crohn? O nome vem do primeiro artigo, de três autores, que foi publicado em 1932 e descrevia a doença que afeta qualquer parte do trato gastrointestinal, como o íleo, cólon, reto, ânus, estômago e o duodeno.

Essa condição não tem causa conhecida, mas existem fatores como a desregulação do sistema imunológico, alterações genéticas, na microbiota intestinal ou na dieta, além de infecções que podem estar associados ao seu surgimento. A faixa de idade mais sujeita à incidência da doença é aquela entre adultos de 20 a 40 anos (e com agravante se forem fumantes).

A Doença de Crohn não tem cura, mas aqueles que convivem com essa questão podem ter uma vida produtiva e ativa, desde que o quadro seja diagnosticado precocemente e que sejam tomados os cuidados necessários para manter a saúde intestinal. Para o tratamento podem ser indicados medicamentos e mudança de hábitos e, em alguns casos, cirurgia.

As mudanças de estilo de vida incluem a adoção de uma alimentação saudável, com uma dieta balanceada, a abstenção do hábito de fumar (as substâncias do cigarro causam irritação da flora intestinal e trazem maior chance no desenvolvimento de abscesso ou fístula) e a prática de atividades físicas. Já sabemos o benefício dos exercícios na nossa qualidade de vida e quando o assunto é a Doença de Crohn não é diferente.

Colite Ulcerativa

Ainda que os sintomas sejam parecidos com os da Doença de Crohn, a Colite Ulcerativa afeta principalmente o intestino grosso (cólon). A inflamação acomete de forma superficial e crônica a mucosa do cólon, provocando lesões.

Para diagnosticar esse problema é necessário exame clínico, levantamento do histórico de vida e saúde e a realização da endoscopia e da colonoscopia, além de exames laboratoriais. Com o diagnóstico precoce é possível melhorar a qualidade vida do paciente, controlando a doença.

Ambas, Doença de Crohn, e Colite Ulcerativa, aumentam as chances do surgimento do câncer de intestino.

NÓS APOIAMOS ESSA CAUSA!
JOCATEC

Depois do diagnóstico, quais as recomendações?

Evite alimentos ricos em gordura, cafeína, pimenta e molhos apimentados, cereais ricos em fibras, alimentos com casca, sementes, doces em geral, carnes processadas, alimentos industrializados, temperos prontos e bebidas alcoólicas.

Esses cuidados com a alimentação são extremamente importantes, de forma a evitar a irritação ou inflamação do intestino. Lembre-se que alimentação e seus hábitos de vida têm tudo a ver com a melhora do quadro

Atenção às Doenças Inflamatórias Intestinais

De 2012 e 2020, as taxas de incidência e prevalência das DII no Brasil, mostraram um aumento de 30,01 por 100 mil habitantes, em 2012, para 100,13 por 100 mil habitantes em 2020. Segundo um estudo da Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBCP) baseado em dados provenientes do DataSUS, dos 212.026 pacientes com Doenças Inflamatórias Intestinais no país, 140.705 tem doença de Crohn e 92.326, Colite Ulcerativa

Até pouco tempo essas doenças eram desconhecidas e pouco presentes em ambos os gêneros em nosso país. No entanto a realidade vem mudando aqui no Brasil. O perfil dos casos vem se comparando aos da Europa e dos Estados Unidos, onde as DII eram mais frequentes.

A Federação Europeia das Associações de Crohn e Colite (EFCCA) realizou um estudo, o Impact, que observou 4.990 pacientes de 24 países. Os dados apontam que 18% deles esperaram mais de cinco anos para receber o diagnóstico, 64% precisaram de atendimento emergencial antes do diagnóstico, 53% não conversaram sobre pontos importantes com um médico e 25% sofreram discriminação.

A vida de quem tem uma Doença Inflamatória Intestinal não precisa ser tão difícil e campanhas como o Maio Roxo existem para promover a conscientização sobre essa condição. A melhor maneira para isso acontecer é com acesso à informação, desmistificando a doença, educando a população e divulgando os avanços médicos que são tão significantes.

O primeiro (e mais importante) passo para uma vida mais saudável é aquele que você dá até o consultório do seu médico.Cuide-se!

APOIAMOS ESSA CAUSA! NÓS
JOCATEC