Iamspe
A saúde do Servidor

Instituto de Assistência Médica
ao Servidor Público Estadual
Av. Ibirapuera, 981 - Vl. Clementino
04029-000 - São Paulo - SP
Telefone: (011) 4573-8000
www.iamspe.sp.gov.br

Realização:
Prevenir Iamspe e Serviço
de Gastroenterologia Clínica

GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO
Secretaria de Gestão Pública

Seu intestino funciona bem?

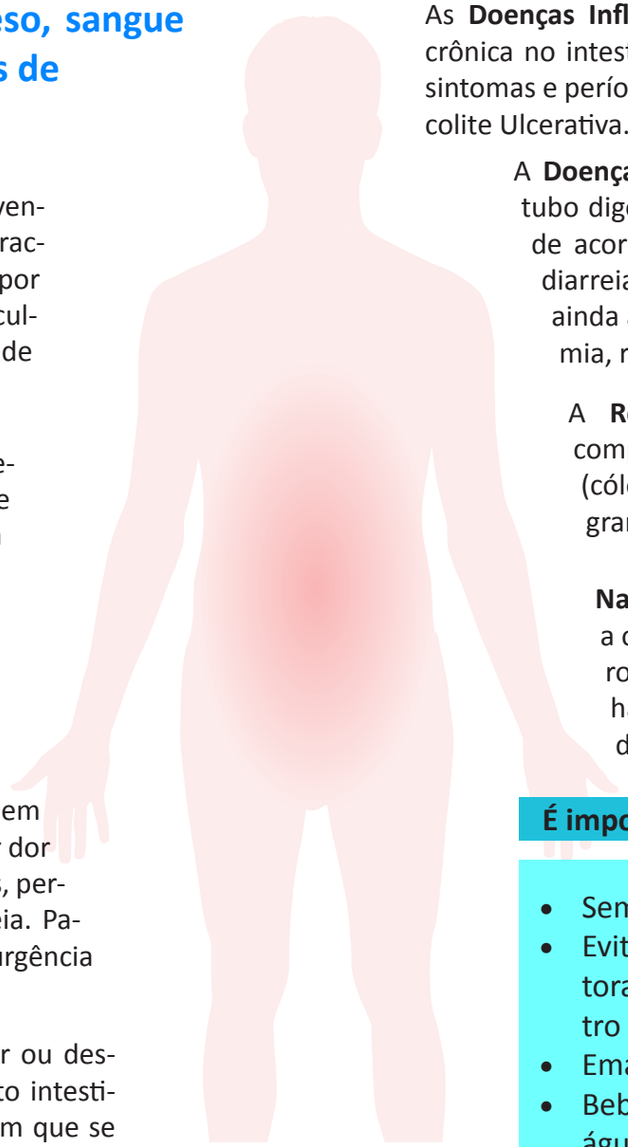
Dores abdominais, diarreia, intestino preso, sangue ou catarro nas fezes podem ser indicativos de alguma doença do intestino.

Constipação Intestinal, também chamada de prisão de ventre, é uma doença bastante comum em nosso meio, caracterizada quando o paciente evacua menos de três vezes por semana, ou apresenta fezes muito endurecidas, com dificuldade ou esforço para eliminação da mesma ou sensação de que não evacuou completamente.

Doença Diverticular dos Cólons ou Diverticulose é a presença de divertículos nos cólons, sem necessariamente provocar sintomas. Os divertículos são herniações, uma espécie de pequenas bolsas, da mucosa intestinal. As taxas de diverticulose aumentam com a idade e podem ter relação com a constipação e também com a diarreia. A diverticulose pode estar associada a quadros de dor abdominal, alteração do hábito intestinal, gases e distensão abdominal.

Diverticulite é uma complicação da Doença Diverticular em que ocorre uma inflamação dos divertículos e pode haver dor abdominal, febre, distensão abdominal, náuseas, vômitos, perda do apetite, parada de eliminação de gases ou diarreia. Pacientes nesta condição necessitam de atendimento de urgência em pronto-socorro.

A **Síndrome do Intestino Irritável** se caracteriza por dor ou desconforto abdominal associado a uma alteração do hábito intestinal (constipação ou diarreia ou alternância dos dois), sem que se evidenciem alterações estruturais no intestino (sem alterações nos exames laboratoriais, colonoscopia ou exames radiológicos).



As **Doenças Inflamatórias Intestinais** apresentam uma inflamação crônica no intestino e cursam com momentos de intensificação dos sintomas e períodos de acalmia. São elas a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa.

A **Doença de Crohn** pode se localizar em qualquer área do tubo digestivo, da boca ao ânus e os sintomas podem variar de acordo com o local inflamado e a natureza das lesões: diarreia, dor abdominal, febre e perda de peso, podendo ainda apresentar fístulas, estreitamentos do intestino, anemia, retardo do crescimento, etc.

A **Retocolite Ulcerativa** é uma inflamação crônica que compromete exclusivamente o reto e o intestino grosso (cólon). Pode cursar com dor abdominal, diarreia e sangramento, e, mais raramente, com câncer.

Na presença de sintomas intestinais é importante ouvir a opinião de um médico especialista, como gastroenterologista ou proctologista. O Iamspe tem profissionais habilitados para esse atendimento, métodos para o diagnóstico e capacidade para o tratamento.

É importante:

- Sempre manter uma dieta saudável e rica em fibras;
- Evitar o sedentarismo com exercícios físicos, monitorados ou orientados por profissionais, três a quatro vezes por semana;
- Emagrecer se estiver acima do peso;
- Beber bastante líquido (em média, dois litros de água por dia).