

# PREVENÇÃO DE DOENÇAS INTESTINAIS





As doenças intestinais são problemas que envolvem o trato gastrointestinal, prejudicando as funções do intestino, podendo, ou não, se estender para outras áreas do corpo. A prevenção dessas doenças é fundamental para promover a saúde intestinal e o bem-estar geral.

## **Sintomas de doenças intestinais**

- Sensação de estufamento e desconforto abdominal
- Acúmulo de gases
- Inchaço na barriga
- Diarréia
- Constipação
- Falta de apetite
- Enjoo
- Vômito





## Conheça algumas doenças intestinais

**Doença de Crohn:** é uma doença inflamatória crônica que afeta o intestino e o trato digestivo. Os sintomas são: diarreia, dores no abdome, febre, diminuição do peso e fraqueza.

**Retocolite ulcerativa:** é uma doença inflamatória crônica, caracterizada por um processo inflamatório e ulcerativo do intestino grosso e da mucosa do reto. Os sintomas são: diarreia, hemorragia, febre e cólica, além de pus ou muco nas fezes.

**Síndrome do Intestino Irritável (SII):** é um distúrbio funcional do intestino, caracterizado por alterações nos movimentos intestinais e dores abdominais. Os sintomas incluem também cólicas, constipação, diarreia, inchaço e gases.

**Câncer Colorretal:** é um tipo de câncer que se desenvolve no cólon ou no reto. Os sintomas são: sangue nas fezes, dores abdominais, fraqueza, perda de peso e fadiga.

**Segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer colorretal é o terceiro mais frequente entre os homens e o segundo mais incidente nas mulheres.**





## Causas das doenças intestinais

As causas são variadas. Algumas doenças podem ser provocadas pela ingestão de alimentos estragados, por exemplo. Mas, é mais comum que as patologias do intestino se manifestem a partir de um conjunto de fatores genéticos, comportamentais e físicos. O estresse e a idade avançada são fatores que influenciam o surgimento das doenças intestinais também.

## Consequências das doenças intestinais

Depende muito de cada doença. Infecções intestinais oferecem um risco mais baixo para complicações e são mais passageiras. Entretanto, é necessário ter muita atenção para doenças que provoquem lesões no intestino, pois nesses casos, é necessário acompanhamento, uma vez que aumentam as chances de desenvolver câncer intestinal.



## Prevenção das doenças intestinais

- Manter uma dieta equilibrada, rica em fibras, e uma hidratação adequada
- Fazer exercícios regularmente
- Realizar exames de triagem para detecção precoce
- Manter a higiene adequada
- Consultar o médico regularmente
- Utilizar técnicas para aliviar o estresse
- Não fumar e reduzir o consumo de álcool



## Como saber se estou com uma doença intestinal?

Além dos sintomas, é necessário um médico para diagnosticar. Portanto, no caso de apresentar sintomas de doenças intestinais, procure auxílio médico, para realizar uma consulta, exame clínico e testes complementares.

O médico poderá solicitar também testes de sangue, análise de fezes, endoscopia e colonoscopia.

A endoscopia permite o estudo do esôfago, estômago e da parte superior do intestino delgado. Já na colonoscopia, observa-se o intestino grosso e o final do intestino delgado.

A colonoscopia é um procedimento importante para identificação de pólipos, inflamações e outras alterações que podem levar ao câncer colorretal. É recomendado que adultos com 50 anos ou mais, ou com histórico de câncer colorretal, realizem a colonoscopia periodicamente, pois a detecção precoce permite o início rápido ao tratamento, aumentando as chances de cura.

**Fique atento(a) aos sintomas! Não deixe de realizar os exames de rotina para acompanhar as suas condições de saúde!**





Dra. Marcela L. F. Candido  
Diretora Técnica Médica  
CRM-SP 176.449 | RQE 105663

**É possível agendar uma reunião para falar com um especialista**

**Canais de comunicação da Bolder Medical:**



**Siga nossos perfis nas redes sociais e acompanhe o nosso blog**



 <https://boldermedical.com.br/blog>