Perda de peso sem intenção

O que é

É quando você perde uma quantidade notável de peso sem sem estar de dieta, sem tentar emagrecer ou feito mais exercícios. Pode ser um sinal de que algo está errado, assim, é importante procurar uma consulta com um profisisonal de saúde

Quais são os possíveis sintomas?

- Fraqueza
- Mudanças no apetite: comer menos que o normal ou comer mais e continuar emagrecendo
- Dores na barriga, náuseas, vômitos
- Febre sem motivo
- Suores Noturnos, acordando com a roupa e lençóis molhados de suor

Algumas causas

- **Problemas digestivos:** dificuldade em absorver nutrientes
- **Alterações da tireoide**
- **Doenças crônicas:** Diabetes (mal controlada), problemas no coração, pulmões ou rins.
- **Uso de medicamentos**
- **Saúde mental:** ansiedade, estresse intenso ou depressão podem afetar o apetite e a forma como o corpo lida com a alimentação.
- **Problemas dentários:** dificuldade para mastigar ou engolir.

Cuidados (Enquanto Aguarda a Consulta)

- Não Force a Barra: se você não tem apetite, tente comer pequenas quantidades mais vezes ao dia (a cada 2-3 horas) em vez de grandes refeições.
- Nutrientes: escolha alimentos nutritivos, como frutas, iogurtes (se puder), vitaminas ou sopas, que são mais fáceis de comer e fornecem energia.
- Mantenha-se hidratado
- Não comece a tomar vitaminas, suplementos ou remédios por conta própria para "ganhar o peso de volta".

Procure a emergência se

- Vômitos ou Diarreia com sangue
- Dor repentina e intensa na barriga
- Amarelamento da pele e dos olhos
- Inchaço nas pernas e falta de ar
- Perda de peso muito rápida (mais de 10% do peso em 1-2 meses)
- Sangramento incomum (nas fezes, urina ou ao tossir)

Lembre: O tratamento certo depende da causa

Painel
Consultório
Inteligente