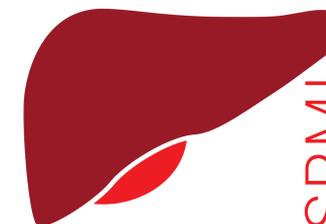


SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna

**festa da
Saúde**



SPMI NEDF
NÚCLEO DE ESTUDOS DAS
DOENÇAS DO FÍGADO

HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS E SAÚDE DO FÍGADO

O que pode causar doença do fígado?

Álcool

Excesso de peso

Agentes infecciosos (vírus das hepatites A,B, C, D, E ...)

Medicamentos

Chás e ervas medicinais (chá verde, erva-cavalinha, passiflora, aloé vera, chaparral, erva de S. João, valeriana, ginseng, etc)

Cogumelos (*Amanita phalloides*)

Vitaminas em excesso

O que é bom para o fígado?

Alimentação equilibrada e saudável; evitar gorduras e doces

Praticar atividade física regular e evitar o sedentarismo

Não beber álcool

Não utilizar drogas de abuso por via endovenosa

Não partilhar seringas, agulhas ou outros materiais suscetíveis de estar contaminados por sangue infetado

Evitar comportamentos sexuais de risco

Devo ir ao médico se tiver...

★
no passado ou no presente,
fatores de risco para
doença do fígado

★
sintomas como cansaço intenso,
coloração amarela dos olhos ou da
pele, dor à direita no abdómen, dis-
tensão abdominal

★
alterações em análises
ou outros exames de
rotina