ENTENDENDO MINHA DOENÇA: CIRROSE.

O essencial para entender seu diagnóstico e se cuidar.

ALEH

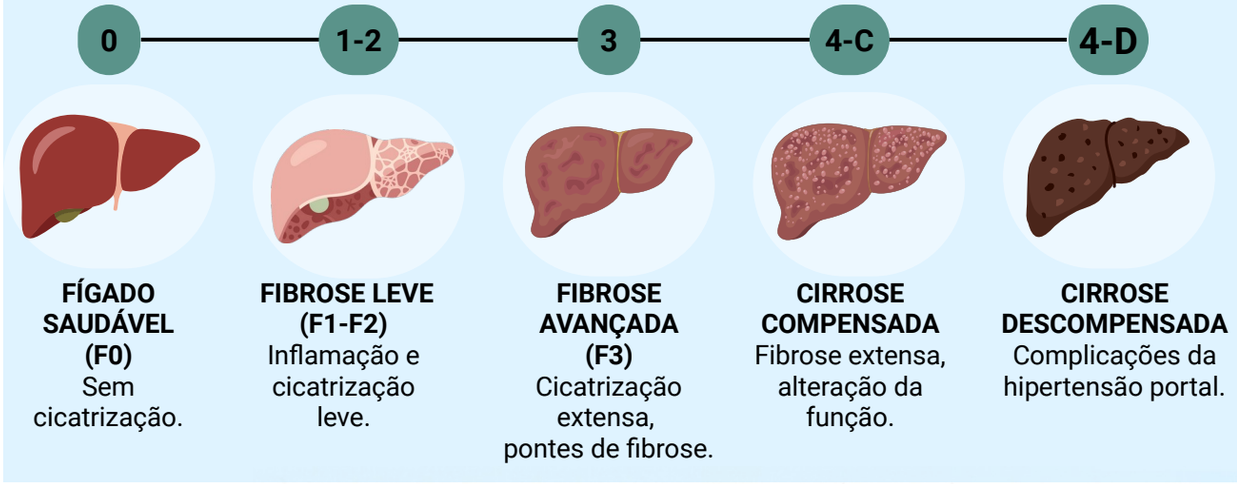
ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA PARA O ESTUDO DO FÍGADO

Grupo de Interesse em Saúde Pública - Informação para o paciente.

O QUE É A CIRROSE?

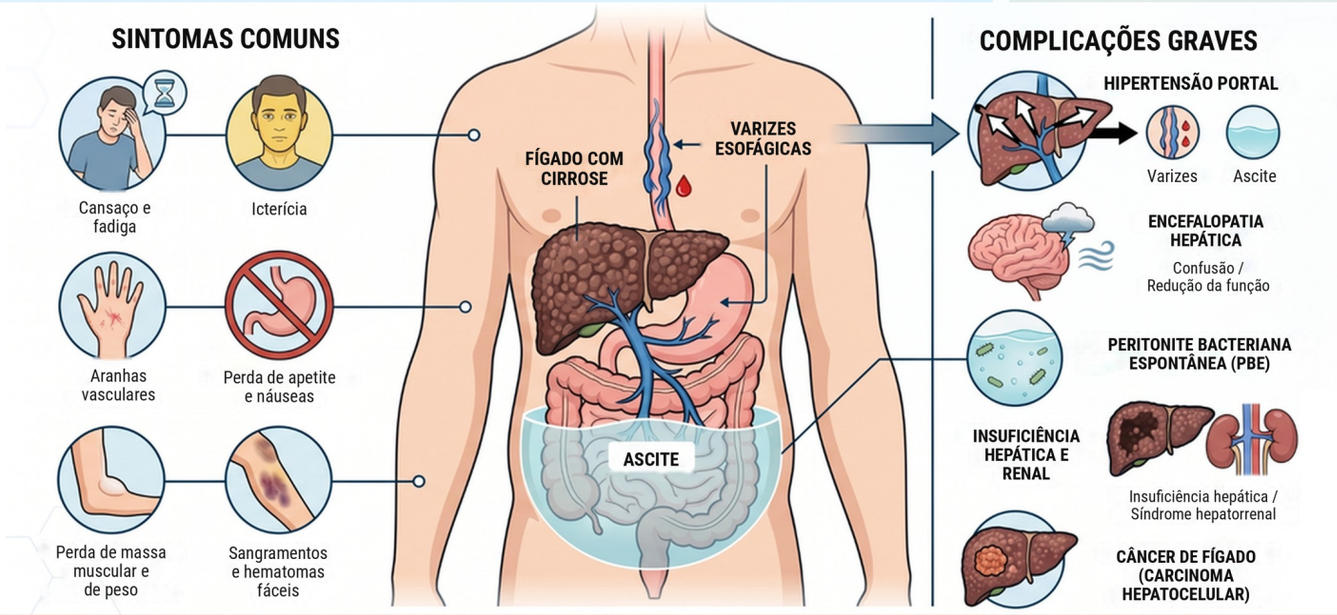
- O dano prolongado deixa cicatrizes no fígado **(fibrose).** Quando elas endurecem e deformam o fígado, isso se chama **cirrose.**
- O fígado duro dificulta a passagem do sangue e aumenta a pressão nas veias **(hipertensão portal).** Isso causa **varizes no esôfago e líquido na barriga (ascite).**

COMO O DANO AVANÇA?



CAUSAS FREQUENTES DE CIRROSE

- **Álcool**
- **Hepatite B ou C**
- **Gordura no fígado (MASLD)**
- **Autoimune**
- **Genéticas/metabólicas**



Estágios da cirrose

COMPENSADA: O fígado mantém suas funções e pode não haver sintomas. Alguns pacientes precisam de medicamento para prevenir complicações. O objetivo é permanecer nesta fase.

DESCOMPENSADA: Surgem complicações: líquido na barriga, sangramento por varizes ou confusão.

RECOMPENSADA: Ao controlar a causa, algumas pessoas ficam 1 ano ou mais sem complicações. Devem manter as consultas e ultrassons.

CONTROLAR A CAUSA PODE DETER O DANO E, EM ALGUNS CASOS, MELHORAR A CIRROSE.

Material educativo. Não substitui a avaliação médica individual. Fontes: diretrizes clínicas EASL, AASLD, ALEH e consenso Baveno VIII.

Grupo de Interesse em Saúde Pública - Informação para o paciente.

ENTENDENDO MINHA DOENÇA: CIRROSE.

Acompanhamento, cuidados em casa e sinais de alarme.

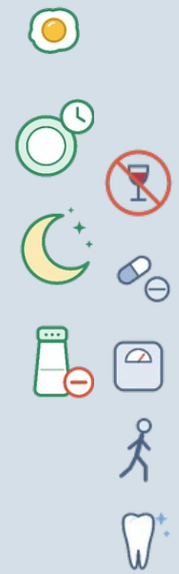
ALEH
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA PARA EL ESTUDIO DEL HÍGADO | ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA PARA O ESTUDO DO FÍGADO

ACOMPANHAMENTO MÉDICO RECOMENDADO

ACOMPANHAMENTO	COM QUE FREQUÊNCIA
CONSULTA E EXAMES DE SANGUE	A cada 3 a 6 meses.
ULTRASSOM DO ABDOME	A cada 6 meses, para detectar câncer de fígado a tempo. Não deixe de fazer.
ENDOSCOPIA	Conforme indicação do seu médico.
VACINAS (HEPATITE A E B, GRIPE, PNEUMOCOCO)	Conforme seu calendário vacinal

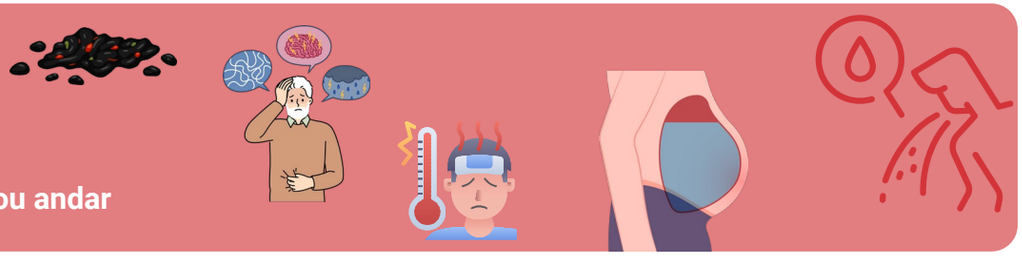
RECOMENDAÇÕES PARA SE CUIDAR EM CASA

- Não beba álcool: nenhuma quantidade é segura.
- Pouco sal: se tem ou já teve líquido na barriga, use no máximo uma colher de chá de sal para o dia todo, incluindo o sal do preparo. Evite produtos com a lupa “alto em sódio”.
- Não deixe de comer proteína: carne, frango, peixe, ovo ou feijão.
- Medicamentos: tome-os como foram indicados. Não use chás, remédios naturais nem suplementos sem perguntar.
- Pese-se 2 vezes por semana, em jejum. Avise se o peso aumentar mais de 2 kg em uma semana.
- Cuide da sua boca: escove os dentes depois de comer e vá ao dentista a cada 6 a 12 meses.
- Durma bem: mantenha um horário fixo. Não tome remédios para dormir sem perguntar. Se começar a dormir de dia e não à noite, avise seu médico.
- Caminhe 20–30 minutos por dia.



⚠ PROCURE A EMERGÊNCIA IMEDIATAMENTE SE TIVER ALGUM DESTES SINTOMAS ⚠

- Vômito com sangue ou fezes pretas
- Confusão, muito sono ou não conseguir acordar
- Febre de 38 °C ou mais, ou dor na barriga
- A barriga cresce muito rápido ou não deixa respirar ou andar



Material educativo. Não substitui a avaliação médica individual. Fontes: diretrizes clínicas EASL, AASLD, ALEH e consenso Baveno VIII.