

OSTEOPOROSE



São Marcos

Resultados com precisão e carinho.

A osteoporose é a diminuição da massa óssea. O osso é um tecido vivo que se renova com mais intensidade nas primeiras décadas da vida, sendo que, a partir dos 30 anos, o quadro se inverte e a absorção de osso passa a ser maior que a formação. As mulheres chegam a perder 50% de toda a sua massa óssea, enquanto os homens perdem cerca de 25%. A falta de atividade física ou a pouca ingestão de cálcio na infância e na adolescência aumentam a fragilidade do osso e o risco de desenvolver a doença. Um dos grandes problemas da osteoporose é que ela, por si só, não apresenta sintomas.

A maior parte das pessoas descobre que tem a doença por causa das dores provocadas pelas fraturas, principalmente no fêmur, no punho e nas vértebras. Elas se tornam muito mais comuns por causa do enfraquecimento dos ossos. O diagnóstico pode ser feito através de exames laboratoriais e da densitometria óssea. Descobrir as causas da osteoporose é uma tarefa difícil. Nas mulheres, em grande parte das vezes, o déficit de estrogênio que ocorre na menopausa é o principal responsável pelo aparecimento da doença. Em casos aparentemente sem explicação, pode haver uma predisposição genética, no caso da pessoa pertencer à raça branca ou asiática ou ter parentes próximos com osteoporose.



Há casos, passíveis de reversão, nos quais o desenvolvimento da doença está relacionado com o estilo de vida, bebida, fumo, alimentação e prática de exercícios físicos. 10 milhões de brasileiros sofrem de osteoporose. 3 em cada 4 doentes são do sexo feminino. 1 em cada 3 mulheres com mais de 50 anos tem a doença. 75% dos diagnósticos são feitos somente após a primeira fratura. 2,4 milhões de fraturas decorrentes da osteoporose ocorrem anualmente no Brasil. 200.000 pessoas morrem todos os anos no Brasil em decorrência destas fraturas. Os locais mais comuns são a coluna, o colo do fêmur, e o pulso. Destas fraturas a mais perigosa é a do colo do fêmur. É também por causa da osteoporose que as mulheres perdem altura com a idade.

Cálcio, Vitamina D, exercícios apropriados, exposição ao sol e, em alguns casos, medicações são importantes para manter a massa óssea e tratar a osteoporose pós-menopausa. O mais importante é o acompanhamento médico.

Na osteoporose instalada, é importante que sejam adotadas medidas simples para se evitar quedas, tais como retirar tapetes, disposição adequada de móveis e evitar o uso indiscriminado de tranquilizantes. Outro fator importante na terapia da osteoporose é a introdução de exercícios adequados e a exposição ao sol como terapia adjuvante.



Não se deve proibir o portador de osteoporose de andar, caminhar, tomar sol pelo medo da fratura, mas adequar sua vida e reduzir seus riscos.

Fonte: Ministério da Saúde.

