

Osteoporose

apoio:



**mais vale prevenir
que quebrar**



OSTEOPOROSE, O QUE É?

Osteoporose significa "menos osso". Os ossos com osteoporose perdem resistência porque perdem "quantidade".

Ter osteoporose significa ter ossos mais fracos. Ossos que partem com mais facilidade com traumatismos mínimos.

Embora qualquer osso possa partir em consequência da osteoporose, as fracturas mais frequentes são as que atingem as vértebras, os ossos do punho, da anca (colo do fémur) e do ombro (colo do úmero).

Uma em cada três mulheres, após a menopausa, sofre fractura osteoporótica. Embora menos frequente no homem, um em cada cinco, depois dos 65 anos, tem uma fractura motivada pela doença.

As fracturas vertebrais provocam dor, diminuição de altura e aparecimento de cifose (corcunda) dorsal. As fracturas da anca podem levar a perda da mobilidade e independência.

COMO SABER SE TEM OSTEOPOROSE

A melhor forma é medir a quantidade de osso, a chamada densidade mineral óssea, através de um exame denominado densitometria.

As pessoas que devem fazer o exame são as que apresentam uma das seguintes condições:

MULHERES

- 1- Pós-menopausa, sem fazer terapêutica hormonal de substituição ou indecisa quanto ao seu início.
- 2- Menopausa antes dos 45 anos (natural ou por remoção cirúrgica dos ovários).
- 3- Perimenopausa e história familiar de osteoporose (mãe, tias, irmã com fracturas); grande fumadora; pequena estatura e magreza excessiva.
- 4- Se sofre ou sofreu de anorexia nervosa.

HOMENS

- 1- Hipogonadismo (testosterona baixa).
- 2- Alcoolismo.

AMBOS OS SEXOS

- 1- Uso crônico de alguns medicamentos (p. ex. corticóides, anticonvulsivantes, hormona tiroideia).
- 2- Algumas doenças (p. ex. hipertiroidismo, insuficiência renal, artrite reumatóide).
- 3- Antecedentes de fractura com traumatismo mínimo.

SERÁ QUE ESTÁ EM RISCO DE TER OSTEOPOROSE?

As situações que provocam perda acelerada de uma massa óssea são chamadas factores de risco. Quanto mais factores de risco existirem na mesma pessoa, maior a probabilidade de vir a sofrer de osteoporose. Alguns destes factores não podem ser modificados. No entanto, muitos deles estão relacionados com estilos de vida cuja responsabilidade cabe a cada um.

Veja quais os factores de risco que se aplicam ao seu caso:

- Idade (>65 anos);
- Sexo feminino;
- Raça branca;
- Pequena estatura e magreza excessiva;
- Menopausa (principalmente se antes dos 45 anos);
- Dieta pobre em cálcio;
- Falta de actividade física; história de fracturas na família;
- Fracturas prévias;
- Hábitos tabágicos;
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Uso de alguns medicamentos (p. ex. corticóides);
- Algumas doenças (p. ex. hipertiroidismo, insuficiência renal; artrite reumatóide).




OSTEOPOROSE: É POSSÍVEL TRATAR

Existem medicamentos que permitem tratar a doença, conseguindo aumento da massa óssea e, principalmente, reduzindo o risco de fractura.

No caso das mulheres com menopausa precoce, a terapêutica hormonal de substituição é a escolha mais indicada para prevenir o aparecimento da doença. O mesmo acontece para as mulheres que tiverem a menopausa em idade normal, que ainda não têm osteoporose e que pretendem evitar o seu aparecimento.

Quando existem contra-indicações para o uso da terapêutica hormonal de substituição, ou quando a mulher não quer tomar opções (em geral por ter medo de vir a desenvolver cancro da mama), podem ser seguidas outras indicações para tratar a osteoporose.



OSTEOPOROSE: ESTÁ NAS SUAS MÃOS EVITAR

Proporcione um estilo de vida saudável aos seus ossos

- Faça uma alimentação regular e rica em cálcio (800-1500mg/dia);
- Tenha uma vida activa e pratique exercício regularmente;
- Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso.

Evite as quedas

Reconheça os seus factores de risco e consulte o seu médico para saber se tem indicação para fazer uma densitometria.

Se tem osteoporose e está a fazer terapêutica, mantenha-a de forma regular e contínua.

A quem pode recordar:

A Aporos – Associação Nacional contra a Osteoporose é uma instituição particular de solidariedade social, independente e não lucrativa, fundada em 1994, que tem como objectivos a prevenção da doença através da informação e sensibilização da população, o apoio aos doentes osteoporóticos e a promoção da assistência e investigação médica sobre osteoporose. Junte-se à Aporos na luta contra a osteoporose.

APOROS - Associação Nacional contra a Osteoporose

Av. de Ceuta Norte, Lote 4, Loja 2

1350-125 Lisboa

Telef: 213 640 367