

ULSNE CONSIGO

Osteoporose: Cuide dos seus ossos!

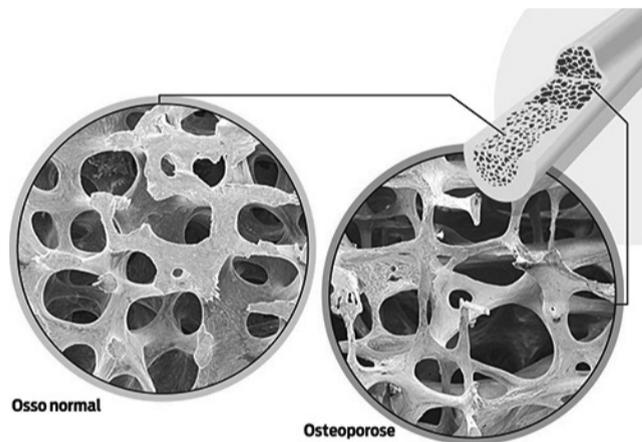
A osteoporose caracteriza-se por diminuição da massa óssea e deterioração da microarquitetura óssea, o que fragiliza o osso e aumenta o risco de fratura.

As fraturas osteoporóticas afetam mais frequentemente:

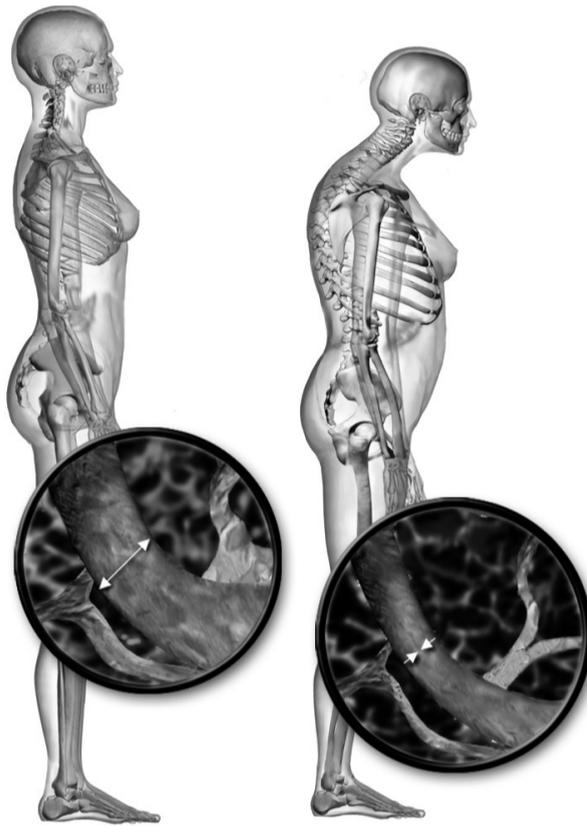
- Mulheres pós-menopáusicas
- Idosos de ambos os sexos

As fraturas osteoporóticas mais comuns ocorrem ao nível do punho, da anca e da coluna. Representam um grave problema de saúde pública devido:

- À elevada prevalência
- Às consequências médicas
- À diminuição da qualidade de vida
- Aos custos económicos e sociais

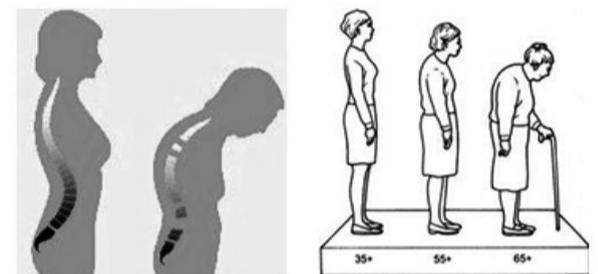


- Imobilização prolongada



Como se diagnostica?

O diagnóstico baseia-se na história clínica, no exame físico e nos exames complementares de diagnóstico (exames laboratoriais, radiografias e determinação da densidade mineral óssea).



Como se manifesta?

A osteoporose manifesta-se pela ocorrência de fraturas com pequenos traumatismos.

Os sintomas surgem quando a doença está muito avançada. Podem decorrer:

- Alterações no corpo (por exemplo: perda de altura superior a 2,5 cm, aparecimento de corcunda e ombros descaídos para a frente)
- Dores súbitas, intensas e inexplicáveis nas costas

Como se trata?

O principal objetivo do tratamento da osteoporose é a redução do número de fraturas, o que pode ser conseguido através de:

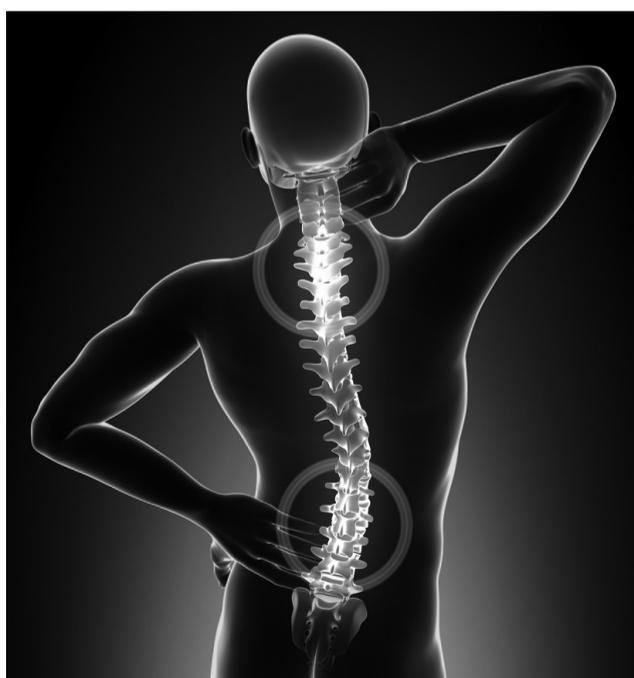
- Medidas preventivas (alimentação equilibrada e completa, de modo a manter um consumo proteico adequado às necessidades, evitar o consumo excessivo de café, álcool e tabaco, prática de exercício físico e prevenção de fraturas em idosos com risco de quedas)
- Medicamentos

Quais os fatores de risco major?

- Idade superior a 65 anos
- Fratura vertebral prévia
- Fratura de fragilidade depois dos 40 anos
- História de fratura da anca num dos progenitores
- Terapêutica corticóide sistémica com mais de 3 meses de duração
- Menopausa precoce (abaixo dos 40 anos)
- Hipogonadismo
- Hiperparatiroidismo primário
- Propensão aumentada para quedas

Quais os fatores de risco minor?

- Artrite reumatóide
- História de hipertireoidismo clínico
- Tratamento crónico com anti-epilépticos
- Baixo aporte de cálcio na dieta e consumo excessivo de cafeína (mais de 3 chávenas por dia)
- Tabagismo atual
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- Índice de massa corporal menor do que 19 kg/m²
- Perda de peso superior a 10% relativamente ao peso do indivíduo aos 25 anos
- Tratamento crónico com heparina;



Dra. Mónica Bagueixa
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria
Unidade Local de Saúde do Nordeste