

OSTEOPOROSE



Osteoporose é uma condição metabólica que se caracteriza pela diminuição progressiva da densidade óssea, com deterioração da microarquitetura óssea normal, ocasionando aumento da fragilidade e aumento do risco de fraturas.

Perdas mais leves de massa óssea caracterizam a Osteopenia. Perdas maiores são próprias da osteoporose e podem ser responsáveis por fraturas espontâneas ou causadas por pequenos impactos e quedas.

É uma doença crônica, progressiva e silenciosa que atinge 10 milhões de pessoas no país.

O primeiro sinal pode aparecer quando ela está numa fase mais avançada e costuma ser a fratura espontânea de um osso.

Ela está entre as principais causas de fraturas ósseas da população com mais de 50 anos. A incidência aumenta com a idade e as mulheres são as mais frequentemente afetadas do que os homens. Na maioria dos casos, a osteoporose é uma condição relacionada com o envelhecimento.

Uma a cada três mulheres e um a cada cinco homens estão suscetíveis a fraturas em decorrência desta doença que atinge especialmente as mulheres pós menopausa por causa da queda na produção do estrógeno.

As fraturas de quadril (fêmur) e vertebrais estão mais associadas à redução da densidade mineral óssea, e culturalmente são consideradas típicas da osteoporose, porém, a osteoporose afeta praticamente todas as partes ósseas. A maior incidência é do antebraço, braço, quadril e vértebras, nessa ordem. **Ainda assim, as fraturas do quadril são relacionadas à maior mortalidade, perda de estado funcional e de qualidade de vida.**



Fatores de Risco

História familiar da doença; Idade; Sexo feminino; Menopausa; Pessoas de pele branca, baixas e magras; Asiáticos; Deficiência na produção de hormônios; Medicamentos à base de cortisona, heparina e no tratamento da epilepsia; Alimentação deficiente em Cálcio e Vitamina D; Fatores ambientais; Baixa exposição à luz solar; Imobilização e repouso prolongados; Sedentarismo; Tabagismo; Consumo de álcool; Certos tipos de câncer; Algumas doenças reumatológicas, endócrinas e hepáticas.



Diagnóstico

Existem dois tipos principais de osteoporose, as primárias e as secundárias:

A osteoporose primária ocorre espontaneamente;

A osteoporose secundária é causada por outro distúrbio ou por uso de medicamentos.

O diagnóstico inicial é feito analisando o perfil do paciente, exames laboratoriais (que verificam níveis de vitaminas, hormônios etc.), RX e um exame chamado Densitometria Óssea solicitado a partir dos 45 anos para as mulheres e dos 65 anos para os homens.

Números Importantes

8,9

Milhões de fratura anualmente em todo o mundo.

1/3

Das mulheres acima de 50 anos vão sofrer fratura em decorrência da osteoporose.

86%

Das pessoas que tiveram fratura por osteoporose, têm chance de ter outra em 1 ano.

33%

Das mulheres pós menopausa tem osteoporose no Brasil

3s

A cada 3 segundos ocorre uma fratura por osteoporose no mundo.



Prevenção

A prevenção da osteoporose é geralmente mais eficaz do que o tratamento, e deve começar desde a infância, pois é mais fácil prevenir a perda de densidade óssea do que restaurá-la depois que ela tiver sido perdida. A prevenção envolve:

- Gerenciar os fatores de risco (por exemplo parar de fumar, evitar o consumo exagerado de bebidas alcoólicas e cafeína);
- Consumir quantidades adequadas de alimentos com cálcio e vitamina D e exposição aos raios solares com cuidados e horários apropriados;
- Praticar exercícios;
- Verificar a ingestão de certos medicamentos (juntamente com seu especialista).



O tratamento envolve:

- O uso de medicação (orientada por um especialista);
- Exercícios físicos sob orientação de um fisioterapeuta (de acordo com o grau da osteopenia - forma anterior a osteoporose, e do grau da osteoporose);
- Uso de uma dieta balanceada e equilibrada (sempre com orientação de um profissional da área), que contenha cálcio e vitaminas, rica em frutas, verduras, carnes magras, leite e derivados;
- Manter sempre hábitos saudáveis de vida.



Fique atento e evite quedas! Observe:

- Obstáculos como mobiliários, tapetes soltos e pouca iluminação, que podem facilitar quedas;
- Na cama, é importante que a pessoa sentada consiga apoiar os pés no chão, evitando assim, a hipotensão postural (tonturas) evitando assim quedas;
- A mesa de cabeceira deve ser 10 cm mais alta do que a cama e com bordas arredondadas. Se possível, fixe-a no chão ou na parede, evitando que se desloque caso a pessoa precise apoiar se nela;
- Sempre que possível, instale os interruptores de luz próximos à cama, ou adote um abajur;
- Prefira pisos antiderrapantes para áreas molhadas (como box), área de serviço, cozinha e corredores.
 - Evite tapetes soltos e prefira os de borracha e antiderrapantes;
 - O corrimão das escadas deve ter altura média de 80 cm e os degraus das escadas devem ser marcados com fitas antiderrapantes. Instale barra de apoio nos banheiros;
 - Atente aos desníveis do chão, se possível, deixe os sinalizados.

Referências

- AZIZIYEH, R. et al. PUBMED. The burden of osteoporosis in four Latin American countries: Brazil, Mexico, Colombia, and Argentina. Journal Medical Economics, Pub: 25 de mar. de 2019. DOI: 10.1080 / 13696998.2019.1590843. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30835577/>. Acesso em: 12/11/20.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Dia mundial e nacional da Osteoporose. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3338-20-10-dia-mundial-e-nacional-da-osteoporose-3>. Acesso em: 05/11/20.
- IOF. International Osteoporosis Foundation. What is osteoporosis? Disponível em: <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis>, Acesso em 10/11/2020.
- IOF. International Osteoporosis Foundation. Prevenção. Disponível em: <https://www.iofbonehealth.org/preventing-osteoporosis> - Acesso em 12/11/20.
- National Osteoporosis Foundation. What women need to know. Disponível em: <https://www.nof.org/preventing-fractures/general-facts/what-women-need-to-know>, Acesso em 12/11/20.
- NIH. Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. Osteoporosis in Men. Disponível em: <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/men>. - Acesso em 10/11/20.
- SBEM - Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Osteoporose. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-osteoporose/> - Acesso em 05/11/20.
- WHO. World Health Organization. Prevention and treatment of osteoporosis: report by a WHO scientific group. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42841>. Acesso em: 05/11/20.