

Como prevenir

Beba leite.

O leite é uma arma vital no combate a esta doença, uma vez que o cálcio de origem láctea é melhor absorvido pelo organismo do que o cálcio proveniente de outras origens.



Pratique exercício físico com regularidade.

Os ossos devem ser utilizados regularmente ou perderão as suas qualidades, do mesmo modo que a inactividade enfraquece os músculos e facilita a ocorrência de quedas. O exercício físico ajuda os jovens a atingir o pico de massa óssea, os adultos a manter a saúde dos ossos e aos idosos ajuda-os a prevenir a perda óssea e as quedas.



Se é fumador, deixe de fumar e se não fuma, evite o contacto com o fumo.



Evite o excesso de álcool e de café.



Faça uma alimentação equilibrada.

Consuma menos gorduras e açúcares, coma mais verduras, fruta, cereais e pão de mistura, aumente o consumo de leite magro e de peixe.



Faça o diagnóstico, mediante desintometria óssea.

Este exame deve ser efectuado por indicação médica.



Oiça sempre o seu médico de família (e, a seu conselho e se for caso disso, o reumatologista, o ortopedista, o fisiatra, ou o ginecologista ou mesmo o cardiologista) sobre a necessidade de exames clínicos, ou métodos especiais de diagnóstico ou de tratamento.



Durante a gravidez, o aleitamento e depois da menopausa, reforce o consumo de cálcio.



Nas mulheres pré e pós menopausa, é defendida por alguns especialistas a terapêutica hormonal de substituição, para prevenir a osteoporose, sobretudo quando existem outros factores de risco e quando não existe contra-indicação para os estrogénios. Fale com o seu médico.



A osteoporose é uma doença silenciosa cujas complicações podem causar graves problemas de saúde para o resto da vida ou até à morte.

Esteja atento aos factores de risco.

Fale com o seu médico. Saiba como prevenir.

Após os 50 anos de idade, uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens sofrerão uma fractura em consequência da osteoporose!

Uma vez que a população mundial está a envelhecer, o número absoluto de pessoas que sofrerão uma fractura osteoporótica aumentará muito significativamente. Estima-se que no mundo inteiro o número de fracturas osteoporóticas deva quadruplicar nos próximos 50 anos.

Factores de risco

- ▶ Ter Idade avançada;
- ▶ Ser mulher;
- ▶ Ter um ascendente próximo, com fractura da anca depois dos 50 anos;
- ▶ Ter entrado em menopausa antes dos 45 anos;
- ▶ Praticar ou ter praticado pouco exercício físico;
- ▶ Fazer uma alimentação pobre em cálcio;
- ▶ Fumar.



Uma iniciativa do Pelouro da Saúde
da Câmara Municipal de São Brás de Alportel.

Acção de Sensibilização para a Prevenção da Osteoporose



ARME-SE CONTRA A EPIDEMIA SILENCIOSA

20 de Outubro
Dia Mundial da Osteoporose

Município de São Brás de Alportel

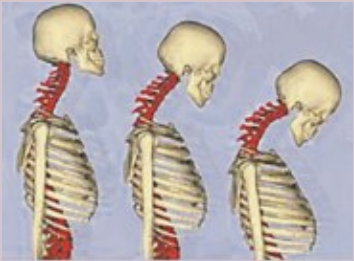
A doença

A osteoporose é considerada, pela Organização Mundial de Saúde, um grave problema de saúde pública, atingindo 150 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal, cerca de 800.000 pessoas são afectadas por esta doença!

Osteoporose = osso poroso.

A osteoporose é uma doença que resulta da carência de cálcio nos ossos. Os ossos estão fracos, têm pouco cálcio, e por isso são mais porosos, isto é, a sua estrutura torna-se menos densa e ficam mais frágeis, o que facilita a ocorrência de fracturas, sobretudo em caso de quedas.

Conhecida como a “epidemia silenciosa”, após uma primeira fase inicial, uma vez estabelecida, a doença causa dor intensa, sofrimento e incapacidade, sendo comuns a perda de altura e as deformações da coluna, e em 20/30% dos casos, levando à morte ou invalidez.



Os perigos

O grande perigo da osteoporose consiste na facilidade de aparecimento de fracturas, em consequência de quedas, mesmo que sejam pequenas (colo do fémur, braços) ou depois de esforços inusitados ou de transporte de pesos (coluna vertebral).

Muitas fracturas ocorrem nas vértebras e sem dor!

As fracturas mais frequentes são as das vértebras, que causam dor, deformação da coluna e redução da altura, enquanto que as mais graves são as da anca que, na sua maioria, necessitam de uma intervenção cirúrgica, sendo que 25% das pessoas que sofrem fracturas de anca acabam por morrer antes de um ano depois da ocorrência dessa fractura osteoporótica e muitas das restantes ficam parcial ou totalmente inválidas!



As causas

A osteoporose surge sobretudo com o aumento da idade e com maior frequência no género feminino. São mais vulneráveis as mulheres, durante e depois da menopausa e os homens idosos.

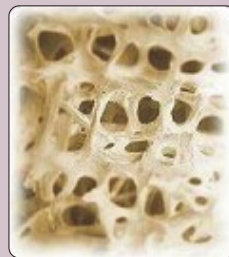
Os ossos que compõem o nosso esqueleto são formados por tecido vivo, que se renova continuamente ao longo de toda a nossa existência.

Na infância e adolescência, a formação supera a reabsorção e, como resultado, os ossos crescem e ficam mais pesados, mais densos e conseqüentemente mais fortes. A massa óssea atinge, em geral, um pico máximo cerca dos 25-30 anos de idade e depois há uma perda muito lenta.

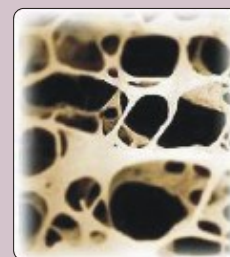
Na mulher, a perda de massa óssea é mais acentuada pela ocasião da peri-menopausa e da pós-menopausa, devido à falência dos ovários em produzir estrogénios (hormonas “femininas”), mas no homem, a perda pode continuar a ser muito lenta mesmo até depois dos 65 anos de idade, pelo que a osteoporose é mais prevalente entre as mulheres do que nos homens.

Depois de 70 anos de idade, as alterações da estrutura do osso associam-se às modificações do metabolismo do cálcio e da vitamina D em consequência da idade e do maior sedentarismo.

No entanto, factores genéticos e do ambiente, doenças e medicamentos podem contribuir para uma perda de massa óssea muito acentuada em qualquer ocasião da vida, originando um desenvolvimento mais ou menos progressivo da osteoporose.



Ossos Normais



Ossos com Osteoporose

A prevenção

A osteoporose resulta de uma multiplicidade de factores, quer intrínsecos, sobre os quais não temos capacidade de intervenção, quer extrínsecos, nos quais podemos interferir, com o objectivo de minorar o seu impacto sobre o organismo.

Esteja alerta e lembre-se que a prevenção é a melhor arma contra esta epidemia silenciosa e mortal.

A prevenção da osteoporose passa essencialmente pela adopção de uma dieta saudável, com uma alimentação equilibrada e rica em cálcio e pela prática regular de exercício físico, devendo começar muito cedo, desde a infância, quando se constroem ossos fortes.



Dê aos seus filhos pelo menos meio litro de leite por dia (rico em cálcio) e uma vida com desporto!

A importância do diagnóstico

A osteoporose não apresenta sintomas, nomeadamente dores, representando apenas risco de fractura, que pode surgir na sequência de um traumatismo ligeiro. Sendo uma afecção silenciosa até ao aparecimento de complicações, é muito importante a obtenção de um diagnóstico relativamente precoce.

O diagnóstico da osteoporose deve ser efectuado através de uma densitometria óssea.

Quem deve realizar uma densitometria óssea?

- ▶ Mulheres com mais de 65 anos de idade;
- ▶ Mulheres na pós-menopausa;
- ▶ Homens com mais de 70 anos de idade ou com problemas da função dos testículos;
- ▶ Homens e Mulheres com fracturas vertebrais ou outras fracturas osteoporóticas que ocorreram depois dos 40 anos de idade ou que tenham história de ascendente familiar muito próximo com fractura osteoporótica.