Osteoporose

Pharmacia de Manipulação
Qualidade em Medicamento
16 anos

Osteoporose

Osteoporose (ou ossos porosos) é uma doença caracterizada por diminuição da massa óssea e deterioração estrutural do tecido ósseo.

Como conseqüência, os ossos ficam frágeis e mais susceptíveis a fraturas, especialmente no quadril, coluna e punhos, embora qualquer osso possa ser afetado.

Sintomas

A osteoporose é freqüentemente chamada de *doença silenciosa*, porque a perda óssea ocorre sem sintomas.

As pessoas podem não saber que têm a doença até que seus ossos se tornem tão fracos que um movimento mais brusco ou uma queda possa ocasionar uma *fratura*.

Fatores de Risco

Certas pessoas são mais propensas a desenvolver osteoporose do que outras. Os fatores que aumentam a probabilidade da pessoa desenvolver osteoporose são os chamados ***fatores de risco*** e incluem:

- Antecedentes familiares;
- Sexo feminino;
- Pequena estatura e/ou peso;
- Idade avançada;
- Menopausa precoce;
- Baixa ingestão de Cálcio durante a vida;
- Deficiência de vitamina D;
- Uso de certos
- Presença de certas doenças crônicas, como *Diabetes mellitus, insuficiência renal crônica*;
- Estilo de vida sedentário;
- Tabagismo;
- Consumo excessivo de álcool e café;
- Entre outros.

Como prevenir o aparecimento da osteoporose ?

- Adote uma dieta balanceada, ingerindo doses adequadas de **cálcio** e **vitamina D;**
- Pratique exercícios físicos com carga;
- Mantenha um estilo de vida saudável, evitando o tabagismo e uso excessivo de álcool;
- Consulte regularmente o médico, que poderá lhe pedir exames específicos e indicar medicamentos, quando estes forem necessários.

Confira, na tabela abaixo, a quantidade de cálcio presente em diferentes alimentos:

**A quantidade adequada de cálcio a ser ingerida por um adulto é de aproximadamente 1000 mg/dia*

A **vitamina D** é muito importante para manter o nível do cálcio no sangue e para a saúde dos ossos.

As principais fontes de vitamina D são:

Leite e produtos lácteos enriquecidos com vitamina D

Breve exposição diária ao sol

Óleo de fígado de peixes diversos (Bacalhau, por exemplo)

Sardinha, arenque, salmão e atum

Quedas

As quedas constituem a principal causa de morte acidental para os maiores de 65 anos. De cada quatro pessoas que morrem após uma queda, três são idosas. As mulheres caem mais que os homens, porém a taxa de mortalidade é maior no sexo masculino.

A fratura de quadril na osteoporose pode ocorrer em 90% em virtude de quedas e o restante em virtude de movimentos de torção do fêmur com queda conseqüente.

Se conseguirmos evitar a queda, evitaremos 90% das fraturas de quadril.

Como prevenir as quedas?

- Mantenha boa iluminação de todo o ambiente;
- Posicione o quarto de dormir o mais próximo possível do banheiro;
- Utilize piso antiderrapante;
- Retire tapetes, móveis baixos e com cantos pontiagudos,
- Não deixe pequenos objetos no chão;
- Instale tomadas a um metro do chão e não no rodapé;
- Deixe os objetos de uso diário facilmente alcançáveis para evitar ter que abaixar ou usar bancos ou escadas;
- No banheiro, coloque piso antiderrapante, barras de apoio, cadeira estável para facilitar a lavagem dos pés;
- Instale corrimão nas escadas e marcar o final dos degraus com faixa antiderrapante.