



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

O que você deve saber sobre Osteoporose

O que é Osteoporose ?

Osteoporose é uma doença que torna os ossos frágeis e susceptíveis a fraturas, mesmo que não haja trauma ou na ocorrência de uma leve batida que normalmente não teria força suficiente para quebrar um osso.

A Osteoporose pode ser diagnosticada antes que uma fratura ocorra através de um exame chamado Densitometria Óssea realizado em um aparelho que calcula a densidade dos ossos utilizando o raio x.

Se uma fratura não traumática ocorre em uma mulher já na menopausa com mais de 50 anos, o diagnóstico presuntivo de osteoporose pode ser estabelecido mesmo sem a densitometria óssea.

Por que é importante ?

Aproximadamente um em cada cinco pessoas com mais de 60 anos tem osteoporose ou osteopenia (massa mineral óssea baixa), que podem levar mais facilmente à fraturas

Uma mulher de 50 anos, branca tem 50% de chance de sofrer uma fratura osteoporótica no restante de sua vida. Um homem da mesma idade tem aproximadamente 20% de chance.

O risco para fraturas osteoporóticas é elevado em brancos, baixo em negros e intermediário em latinos e asiáticos, apesar de que indivíduos de qualquer raça podem desenvolver a osteoporose.

Fraturas osteoporóticas podem resultar em dor crônica, incapacidade, perda da independência, perda do apetite e aumentam o risco de morte.

Como é o tratamento ?

Deve-se praticar atividade física regular, principalmente com carga e manter uma ingestão adequada de cálcio e vitamina D.

É recomendada uma ingestão diária de aproximadamente 1200 mg de cálcio e 1000 unidades internacionais de vitamina D (colecalférol).

Para idosos frágeis, medidas de prevenção de quedas incluem uma avaliação do domicílio para estudar maneiras de diminuir o risco de quedas, exercícios de alongamento, treino de equilíbrio e fortalecimento da musculatura das pernas



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

PARA MAIORES INFORMAÇÕES:

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo

www.minhavidacom.br/saude/temas/osteoporose

www.abcdasaude.com.br/artigo.php?312

www.reumatologia.org.br/userfiles/file/Cartilha%20osteoporose.pdf

www.iof.org

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.