

## OSTEOPOROSE - UMA DOENÇA SILENCIOSA

**SAÚDE: OSTEOPOROSE É POSSÍVEL CONTROLAR!**

### O QUE É OSTEOPOROSE?

É uma doença caracterizada pela perda de massa e arquitetura óssea, onde os ossos apresentam poros e ficam enfraquecidos. Em decorrência disso, há um aumento de fraturas principalmente no punho, coluna e fêmur. Geralmente surge no climatério (acima dos 45 anos), coincidindo com a época em que os ovários deixam de produzir hormônios e se inicia com a osteopenia.

### EM QUE IDADE ESTA DOENÇA APARECE?

Geralmente em (90% dos casos) perimenopausa (45 a 55 anos), época em que os ovários deixam de produzir os seus hormônios e as osteopenias se iniciam.

### QUAIS OS FATORES DE RISCO ?

Histórico familiar, o sexo feminino, o uso de tóxicos, álcool e cigarro e de medicamentos anti-convulsivantes e corticóide; além da menopausa precoce, raça branca e amarela com baixo peso, alimentação deficiente em cálcio e agora apresentando uma tendência crescente de aparecimento em pacientes do sexo masculino

### COMO SE DIAGNOSTICA ESSA DOENÇA?

Através do raio-X, da densitometria óssea (coluna e fêmur) e da ultrassonometria do calcâneo que já disponibilizo em meu consultório em Mococa.

### COMO É FEITO A ULTRASSONOMETRIA DE CALCANEIO ?

Trata-se de um exame de baixo custo, rápido, sem radiação, de fácil interpretação e reconhecido pela F.D.A. (Federal Drug Administration) e pela I.S.C.D. (Soc. Internacional de Densitometria Clínica). Foi com este aparelho que realizei a 3ª Campanha Regional de Osteoporose em dezembro de 2006, onde dos 1000 exames feitos, 300 foram de mulheres de Mococa que se deslocaram até lá.

### **POR QUE NÃO UMA CAMPANHA DESSAS EM MOCOCA?**

Vontade não falta, inclusive os pedidos são muito frequentes, mas isso depende de um convite das autoridades municipais de saúde.

### **QUAIS OS PERIGOS DA DOENÇA?**

Por tratar-se de uma doença assintomática (geralmente só é diagnosticada após uma fratura) requer diagnóstico preventivo. Hoje, a expectativa de vida da mulher brasileira passou de 55 anos na década passada para 73 anos, atualmente, em decorrência disto, a osteoporose tornou-se freqüente, chegando a hora de tratá-la.

### **POR QUE FAZER A TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM PACIENTES COM OSTEOPOROSE ?**

Na fase climatérica (aquela onde há queda de produção hormonal) a perda óssea é de 2% ao ano. Uma em cada quatro mulheres vai sofrer uma fratura até os 60 anos e duas em cada quatro até os 75 anos de idade. A T.R.H. reduz a incidência de fraturas no fêmur em até 50% e em 80% achatamento de vértebras da coluna lombar, age diminuindo a reabsorção óssea e aumentando o aporte de cálcio para dentro do osso.

### **COMO SE TRATA?**

Os mais modernos medicamentos são os bifosfonatos ( quando tomados corretamente, inclusive em doses diárias semanais ou até mensais) : Bifosfonato de sódio (Na) - Risendronato de sódio - Ibandronato de sódio Além de cálcio, vitamina D, hidrogenástica e raios solares.

## **E A OSTEOPOROSE NOS HOMENS?**

A osteoporose é uma das grandes vilãs das mulheres após a menopausa. É responsável por significativo percentual de fraturas graves, principalmente de fêmur, que podem levar até à morte. Engana-se quem pensa que a doença atinge somente mulheres. Os homens também sofrem deste mal, que afeta 4% a 6% daqueles com mais de 50 anos. Na osteoporose ocorre uma perda de cálcio no osso e uma alteração de sua microestrutura, deixando-o mais frágil. Choques de pequeno impacto, que nada causariam em uma pessoa sadia, pode provocar quebra de ossos em pacientes com osteoporose. As fraturas mais frequentes ocorrem no quadril, na coluna e no punho. Na mulher, a osteoporose se instala com mais frequência assim que seu organismo deixa de produzir hormônios. No homem, a produção de hormônio cai lentamente, pois as causas da osteoporose são secundárias, já que ocorre pelo processo de envelhecimento e atingindo mais os fumantes, aqueles que bebem com frequência e os que tomaram corticóides por longos períodos. Certos tipo de cânceres também podem favorecer a doença.

No caso dos homens, a doença só costuma aparecer, em geral, depois dos 60 anos. Sendo que, por volta dos 65, o número de homens com osteoporose já se equivale ao de mulheres conforme informações do Instituto Nacional de Traumatologia-Ortopedia (INTO) do Ministério da Saúde do Brasil.

Ainda segundo pesquisas, aproximadamente 30% das fraturas de fêmur ocorrem em homens. Apesar de eles apresentarem o problema cerca de dez anos após as mulheres (75 anos nos homens contra 65 anos nas mulheres), o índice de mortalidade em função da fratura de fêmur é bem maior no sexo masculino. Enquanto 17% das mulheres morrem um ano depois da fratura, nos homens esse número quase dobra, subindo para 31%.