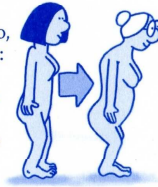


O que é osteoporose

A Osteoporose é uma doença na qual os ossos ficam mais frágeis e quebram-se com muita facilidade. Pode ser prevenida e tratada se diagnosticada na fase inicial.

A Osteoporose não tem sintomas; afeta silenciosamente os ossos, até que ocorram as primeiras fraturas, fazendo, então, surgir os sintomas conseqüentes: perda de altura, dores crônicas ou agudas na coluna, aparecimento da "corcunda" ou "corcova de viúva".

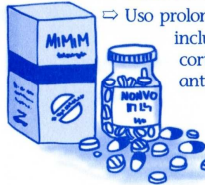
Apesar das mulheres terem uma propensão maior para Osteoporose, os homens também podem desenvolvê-la.



Fatores de risco

Muitos fatores podem aumentar suas chances de desenvolver Osteoporose:

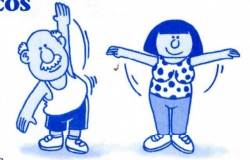
- ⇒ Mulheres brancas;
- ⇒ Magreza;
- ⇒ Ter mãe ou avó que fraturaram, por pequeno trauma;
- ⇒ Menopausa;
- ⇒ Idade avançada;
- ⇒ Alimentação com baixa quantidade de cálcio;
- ⇒ Falta de exercício físico;
- ⇒ Tabagismo;
- ⇒ Consumo constante de bebida alcoólica
- ⇒ Uso prolongado de alguns medicamentos, incluindo: hormônios tireoidianos, cortisona, anticonvulsivantes, anticoagulantes, entre outros.



* Algumas doenças associadas: diabetes, artrite, problemas da tireóide, diarreias crônicas, etc.

Reduzindo riscos

Seu médico pode lhe orientar sobre dietas, exercícios e medicações que podem auxiliá-lo a manter seus ossos fortes enquanto a idade chega.

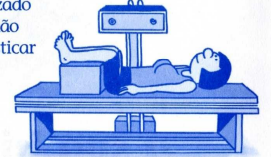


A prevenção deve começar na infância. Se formarmos um bom "banco de ossos" durante a infância e adolescência, correremos menos risco de ter osteoporose no futuro. É preciso estimular os bons hábitos de vida nas crianças, como a prática de esporte e alimentação rica em cálcio.

Diagnóstico: o primeiro passo

O que é o exame de Densitometria Óssea?

É um exame computadorizado simples, rápido, que não dói e não usa contraste, capaz de diagnosticar a Osteoporose logo no início, antes que a primeira fratura tenha ocorrido. O aparelho faz a medição da massa óssea e é utilizado para determinar a densidade ou, por outro lado, a fragilidade dos ossos. É o único exame capaz de detectar a doença precocemente. Não podemos esperar a primeira fratura para tratar!



Quem deve fazer o exame?



Todos os que tiverem risco de desenvolver a doença (veja a tabela de fatores de risco). Consulte seu médico e fale sobre o assunto. Seja responsável pela sua própria saúde. Saiba que, independente do grau de osteoporose, existe sempre alguma coisa a ser feita.