



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - nº 030 - outubro de 2004

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 415 5567

OSTEOPOROSE

Osteoporose, como o nome já diz, é uma alteração óssea pela qual o osso torna-se poroso, conseqüente à perda gradual da massa óssea. Tal situação resulta em fragilidade do osso e aumento do risco de fraturas, especialmente do fêmur, da coluna e no punho.



Ao longo da vida, desde criança, o tecido ósseo, que é um tecido vivo, mantém um processo constante de renovação das células, tal como ocorre na pele.

Em decorrência do envelhecimento natural, nos casos de doenças que interferem no processo de assimilação do cálcio pelo osso ou nas alterações hormonais (em especial a menopausa nas mulheres), temos o aparecimento da osteoporose.

A osteoporose afeta uma grande quantidade de pessoas e a prevalência aumenta com a idade da população. Existem, aproximadamente, 10 milhões de pessoas acometidas pela osteoporose no Brasil, sendo a grande maioria de mulheres.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde:

- um terço das mulheres brancas acima dos 65 anos são portadoras de osteoporose;
- cerca de 50% das mulheres com mais de 75 anos podem vir a sofrer alguma fratura por osteoporose;
- apesar da osteoporose ser menos comum no homem do que na mulher, é estimado que entre 1/5 a 1/3 das fraturas do fêmur ocorram em homens; e
- um homem branco de 60 anos tem 25% de chance de ter uma fratura osteoporótica.

Fonte: Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia

Fatores de risco de fraturas na osteoporose:

NÃO MODIFICÁVEIS:

- raça caucasiana ou asiática;
- idade;
- sexo feminino;
- demência; e
- doenças crônicas.

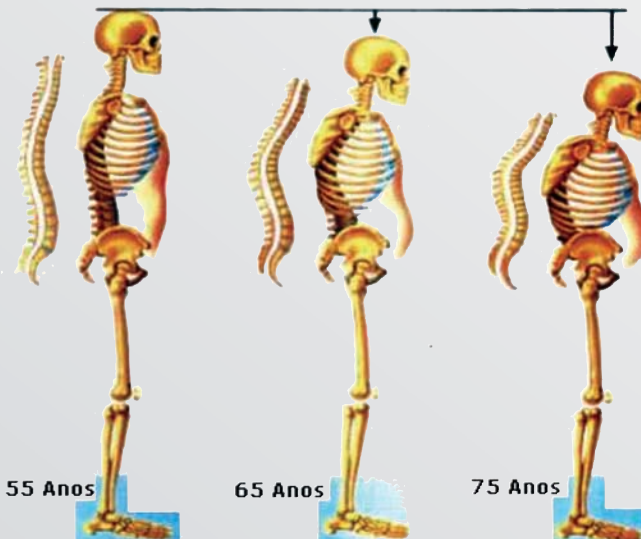
MODIFICÁVEIS:

- baixa densidade mineral óssea;
- tabagismo;
- baixo peso corporal;
- deficiência de estrogênio;
- uso de corticóides oral;
- alcoolismo;
- baixa ingestão de cálcio;
- quedas freqüentes; e
- sedentarismo.

A osteoporose é uma “doença silenciosa”, produzindo poucos sintomas, sendo a queixa mais comum a dor nas costas, a qual pode ser tanto por contratura muscular quanto por microfraturas (pequenos achatamentos das vértebras, não visíveis ao raio-x), entre outras causas, podendo chegar até mesmo a fratura por compressão.

Por vezes, a primeira manifestação da osteoporose é uma fratura, pois a doença “rouba” a massa óssea sem que a pessoa se dê conta.

Também freqüentemente pode existir deformidade da coluna, a corcunda, com diminuição da altura da pessoa, devido ao achatamento progressivo das vértebras.



TRATAMENTO

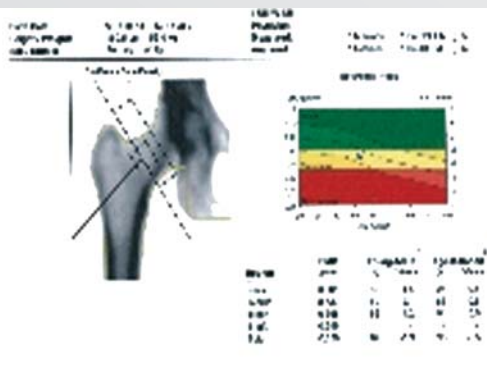


A melhor forma de tratamento é a prevenção. Algumas medidas para prevenir a osteoporose podem e devem ser adotadas por todos os indivíduos, independente do sexo ou idade, contribuindo assim para uma vida mais saudável. A prática adequada de exercícios físicos e uma dieta equilibrada com ingestão de quantidades satisfatórias de cálcio, vão contribuir diretamente para a prevenção da perda da massa óssea, nos fatores modificáveis.

Não fumar e evitar uma perda exagerada de peso também são medidas que podem diminuir o risco de fraturas por fragilidade óssea. Além disso, é fundamental a prevenção de acidentes que possam provocar fraturas por osteoporose, especialmente na terceira idade quando a diminuição visual e a perda de força e equilíbrio contribuem para as quedas, que podem ter conseqüências catastróficas.



Para as mulheres que estão chegando na menopausa, é aconselhável procurar um ortopedista e um ginecologista. Deve-se fazer uma avaliação da massa óssea por meio da densitometria óssea e determinar a necessidade de tratamento adicional para a osteoporose, com reposição hormonal ou uso de outros remédios.



IMÓVEL - CARRO - MOTO

As melhores taxas e prazos de pagamento

0800 61.3040

www.poupex.com.br

DICAS PARA EVITAR A OSTEOPOROSE

- * Realizar pelo menos 30 minutos de atividades físicas por dia, como caminhar, dançar, pedalar, alongar ou praticar hidroginástica.
- * Permanecer no Sol da manhã (das 6h às 10h) ou da tarde (após as 16h), por 10 minutos, diariamente.
- * Ter uma alimentação adequada, ingerindo alimentos ricos em cálcio
- * Fazer consultas médicas periódicas para realização de exames e avaliação da necessidade de reposição de cálcio em seu organismo.
- * Benefícios da atividade física
 - Melhorar a saúde em geral.
 - Fazer viver mais e melhor.
 - Fortalecer os ossos.
 - Diminuir as dores em músculos e articulações.
 - Melhorar a mobilidade e o equilíbrio.
 - Reduzir os riscos de fraturas.
 - Tornar o praticante mais disposto e seguro.

Cuidados Obrigatórios aos Usuários do Trânsito na 3ª Idade

Em Veículos Coletivos

- Só levantar após o veículo estar completamente parado.
- Para subir ou descer, dobre a atenção.

Em Automóveis

- Sempre utilizar o cinto de segurança em qualquer assento.
- Nunca dirigir após ingestão de bebida alcoólica.
- Não reagir à imprudência de outros motoristas.

Como Pedestre

- Ter paciência.
- Atravessar na faixa, com sinal vermelho para os veículos.
- Olhar, atentamente, para os dois lados da via.
- Atenção aos desníveis do terreno.



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO
SEGURO AUTO FHE

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROOEB
ADMINISTRAÇÃO E
CORRETORA DE
SEGUROS