



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

# Osteoporose!

por Manuel Luciano da Silva, Médico

- O que é a osteoporose?
- Quais são os sintomas da osteoporose?
- Quais são as causas da osteoporose?
- Quais são as diferenças entre osteoporose aguda e crónica?
- Como é que se faz o diagnóstico da osteoporose ?
- Como é que se trata osteoporose?
- Como é que podemos evitar osteoporose?
- Quais são as consequências da osteoporose? Complicações?



Osso com osteoporose



Osso normal

## O que é a osteoporose?

*Osteo* igual a *osso* mais *porose* igual a *poroso* ou *favoso*. É uma doença na qual os ossos ficam mais finos, menos densos. É uma doença característica do envelhecimento. Os ossos perdem a elasticidade e portanto ficam muito mais frágeis, como vidro fino, sujeitos a fraturas muito mais frágeis e mais frequentes.

## Como se desenvolve a osteoporose?

Muita gente pensa que os nossos ossos são coisas paradas. Os nossos ossos são órgãos muito vivos. Estão sempre a trabalhar dia e noite. É na medula ou tutano dos ossos (parte esponjosa) que se fabricam todas as células do nosso sangue. Glóbulos vermelhos (eritrócitos e plaquetas) e as células brancas (neutrófilos, eosinófilos, linfócitos, monócitos e basófilos). Durante 24 horas são muito milhões de células que são produzidas no tutano dos ossos para evitarmos anemia e nos defendermos contra infeções, alergias e até cancros!

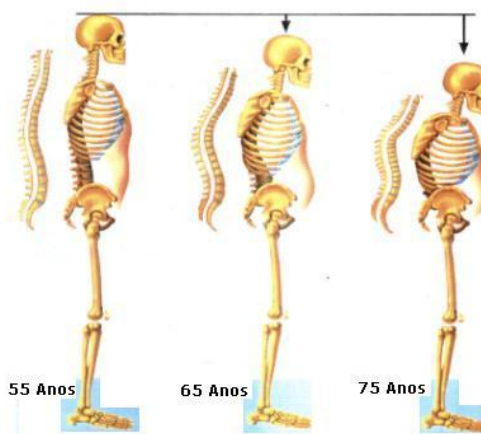
A parte externa dos ossos é sólida e dura porque é feita à custa de cálcio e outros minerais. A parte sólida dos ossos é feita como se fosse um cimento armado. Mas outros elementos importantes entram na sua composição como as hormonas paratiróides, a hormona de crescimento, a calcitonina, o estrogénio e até a testosterona. Outro factor muitíssimo importante no metabolismo dos ossos é a vitamina D.

Outro elemento é o fósforo sem o qual não se dá a absorção do cálcio. É nesta parte sólida dos ossos que a ferrugem ou osteoporose começa e avança cada vez mais com o envelhecimento!

## Quais são os sintomas da osteoporose?

Os sintomas externos da osteoporose são bem visíveis quando nos aproximamos da terceira idade e a nossa coluna vertebral começa a ficar curvada de tal maneira que ficamos com uma marreca! Diminuímos até a nossa altura.

A maior parte das vezes somos despertados para a osteoporose quando fraturamos um osso devido a uma simples queda ou então numa situação muito mais grave, quando fraturamos osso dum quadril ou o pescoço dum fémur. Esta fratura resulta sempre em consequências desastrosas, encurtando até a vida da pessoa, devido a complicações graves.





ASSOCIAÇÃO  
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA  
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

## **Quais são as causas da osteoporose?**

**Fatores genéticos:** Raça branca ou asiática; história familiar; baixa estatura; massa muscular pouco desenvolvida.

**Estilo de vida:** Baixa ingestão de cálcio; sedentarismo; exercício excessivo levando a amenorreia (ausência de menstruação); pouca exposição solar; tabagismo, alcoolismo; dieta vegetariana; e abuso da cafeína.

**Ginecológicos:** Menopausa precoce sem reposição hormonal; primeira menstruação tardia; extração cirúrgica de ovários sem reposição hormonal; ligadura das trompas; extração cirúrgica parcial do útero.

## **Quais são as diferenças entre osteoporose aguda e crónica?**

Os sintomas agudos ou crónicos são secundários às fraturas. Quando as fraturas ocorrem nas vértebras, a dor pode ser de dois tipos. Uma é aguda, localizada, intensa, mantendo o paciente imobilizado. Em situações de dor aguda, inicialmente ela pode ser mal localizada, espasmódica e com irradiação anterior ou para bacia e membros inferiores. A fratura vertebral pode ainda não ser observável com precisão em exame radiológico, dificultando o diagnóstico. O paciente deve manter-se em repouso absoluto nos primeiros dias. Mesmo sem tratamento, a dor diminui lentamente e desaparece após duas a seis semanas, dependendo da gravidade da fratura.

Quando se trata duma fratura do fémur a situação é sempre aguda e grave e requiere sempre intervenção cirúrgica.

## **Como é que se faz o diagnóstico da osteoporose ?**

O critério actual para o diagnóstico de osteoporose é a perda de 25 % da massa óssea quando comparada com a densidade óssea de um adulto jovem da mesma raça.

Assim o diagnóstico precoce de osteoporose é feito através da densimetria óssea enquanto o estudo radiológico somente mostra alteração inequívocas quando perda já é de 30% da massa óssea.

Os valores normais dos ossos saudáveis devem ser de 2.5 Abaixo deste valor estaremos a entrar no campo da osteoporose.

Raios X e Ressonância Magnética.

## **Como é que se trata osteoporose?**

A medicação faz-se com Cálcio, Vitamina D e Bisfosfatos, mais exercícios.

## **Como é que podemos evitar osteoporose?**

Oito milhões de mulheres nos Estados Unidos e dois milhões de homens.

Com dieta adequada e com exercícios.

## **Quais são as consequências da osteoporose?**

O pior da osteoporose são as fraturas frágeis como das vértebras na coluna vertebral, nas costelas, na anca no fémur e no pulso.

## **Complicações**

Fratura do pescoço do fémur

As complicações da osteoporose são sempre devido a complicações das várias fraturas porque muitas vezes são até mortais.

