

Fatores de Risco

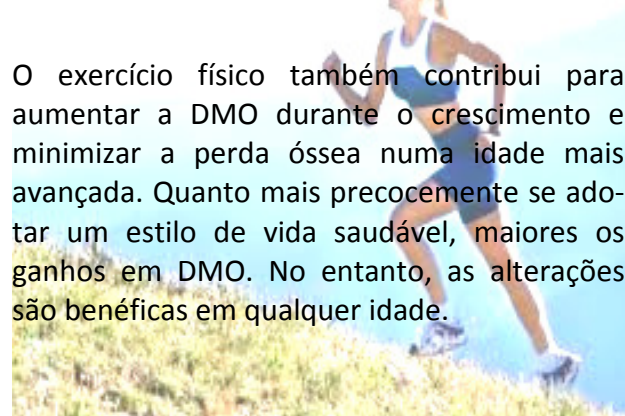
- Idade superior a 65 anos;
- Fratura vertebral anterior;
- Fratura de fragilidade depois dos 40 anos;
- História de fratura da anca num dos progenitores;
- Terapêutica corticoide (cortisona) por via oral ou injetável com mais de 3 meses de duração;
- Menopausa precoce (< 40 anos);
- Artrite reumatoide;
- História de hipertiroidismo clínico;
- Terapêutica crónica com anti-epilépticos;
- Hipogonadismo (défice de hormonas sexuais);
- Hiperparatiroidismo primário;
- Baixo aporte de cálcio na dieta;
- Tabagismo (fumador);
- Consumo excessivo de cafeína (> 2 chávenas por dia);
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Baixo peso;
- Perda de peso superior a 10% relativamente ao peso do indivíduo aos 25 anos;
- Imobilização prolongada;
- Demência;
- Sexo Feminino;
- Raça Caucasiana;
- Atividade física inadequada.

Prevenção da Osteoporose

De acordo com a organização Mundial de Saúde (OMS), a prevenção da osteoporose define-se como a forma de impedir a perda de massa óssea na mulher recentemente menopáusica e ainda sem osteoporose.

A OMS reconhece que a melhor forma de lidar com a osteoporose é através da sua prevenção logo desde o nascimento e ao longo da vida. Algumas intervenções para maximizar e preservar a massa óssea têm múltiplos efeitos benéficos na saúde. Alterações na dieta e no estilo de vida - aumentar a ingestão de cálcio, deixar de fumar, reduzir o consumo de álcool (< 30 g por dia) - podem contribuir para prevenir a osteoporose e, potencialmente, diminuir de forma significativa a taxa de ocorrência de fraturas.

O exercício físico também contribui para aumentar a DMO durante o crescimento e minimizar a perda óssea numa idade mais avançada. Quanto mais precocemente se adotar um estilo de vida saudável, maiores os ganhos em DMO. No entanto, as alterações são benéficas em qualquer idade.



Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Enfermagem: ext. 2296

DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional

Osteoporose



O que é?
Causas, diagnóstico
e prevenção!

O que é a Osteoporose?

A osteoporose é uma doença que consiste na diminuição da densidade mineral óssea, que causa aumento da fragilidade óssea e por isso um aumento do risco de fraturas.

É uma doença generalizada por todo o corpo, que não causa sintomas. Se não for prevenida precocemente, ou se não for tratada, a perda de massa óssea vai aumentando progressivamente, de forma assintomática, sem manifestações, até à ocorrência de uma fratura.

O que caracteriza as fraturas osteoporóticas é ocorrerem com um traumatismo mínimo, que não provocaria fratura num osso normal. Também se chamam, por isso, fraturas de fragilidade.

Sintomas

Habitualmente não ocorrem sintomas clínicos de osteoporose antes da ocorrência de uma fratura. A osteoporose é considerada uma doença assintomática.

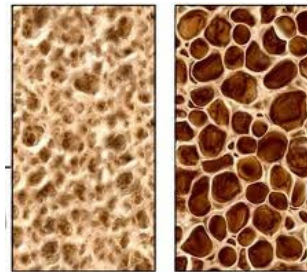
De facto, durante a progressão da doença, os ossos tornam-se progressivamente mais frágeis sem que os indivíduos afetados o percebam. Excetuando os casos em que o doente efetua o rastreio da doença, o diagnóstico só se realiza após a ocorrência de uma fratura.

O diagnóstico e o tratamento precoces da doença são, portanto, fundamentais tendo em vista a prevenção das fraturas.

Causas da Osteoporose

A osteoporose decorre de um desequilíbrio entre as células que produzem a substância óssea (fase que se designa por formação) e as células que destroem a substância óssea (reabsorção), ou seja, as células que se encontram envolvidas no ciclo normal renovação (designada por remodelação) do osso.

A perda de substância óssea torna-se tão acentuada que mesmo as atividades quotidianas que implicam um esforço mínimo sobre os ossos podem provocar a sua fratura.



Osso normal

Osso com osteoporose

A osteoporose, que pela definição operacional da Organização Mundial de Saúde (OMS) é sinónimo de Densidade Mineral Óssea (DMO) diminuída, pode ter múltiplas causas, e pode classificar-se num dos seguintes dois grupos:

- Osteoporose primária, ocorre quando não há uma patologia subjacente que justifique a sua ocorrência. Resulta, em princípio, da diminuição de estrogénios após a menopausa e/ou da aquisição insuficiente de massa óssea durante a fase de crescimento do indivíduo;
- Osteoporose secundária, ocorre quando a perda óssea é secundária a uma doença, a um distúrbio alimentar ou a medicação.

Diagnóstico da Osteoporose

A definição adotada pela OMS nas recomendações para o diagnóstico da osteoporose baseia-se na diminuição de massa óssea. O grau de diminuição de massa óssea é determinado através dos valores da densidade mineral óssea (DMO) que mede a quantidade de mineral existente numa determinada área de osso.

A DMO está relacionada com o risco de fratura por fragilidade óssea.

Uma DMO baixa é o fator que, isoladamente, mais pesa no risco de fratura do idoso e afeta, pelo menos, metade de todas as mulheres pós-menopáusicas.

As mulheres com osteoporose têm, individualmente, o risco de fratura mais elevado;

No entanto, a maioria das fraturas osteoporóticas ocorre em mulheres pós-menopáusicas com DMO reduzida, porque este é o grupo mais numeroso.

