

## OSTEOPOROSE NO HOMEM

O aumento da expectativa de vida do homem aumentou cerca de 12 anos na última década. Este fato coloca a medicina em estado de alerta. Muitas doenças consideradas raras hoje são corriqueiras nos consultórios. A própria facilidade de informação traz, muitas vezes pacientes com diagnósticos prontos.



Dentre as doenças que mais aparecem podemos citar a OSTEOPOROSE NO HOMEM, um desafio no diagnóstico e no tratamento. No ano 2000 foi estimado a ocorrência

de 424 mil fraturas de quadril em homens, e a projeção é de 800 mil no ano de 2025. A mortalidade destas fraturas é elevada e são maiores no homem do que nas mulheres.

O grande desafio é reduzir o número de fraturas de quadril e de vértebras, diminuindo portanto a mortalidade e melhorando a qualidade de vida.

O segundo grande desafio ocorre após a fratura. Tratamentos cirúrgicos eficientes e pouco invasivos, com imediata reabilitação fisioterápica e controle de danos (queda do nível de consciência, limitação de marcha e nas atividades simples da vida diária, como tomar banho, sentar-se ao vaso sanitário), já que estas fraturas limitam a independência do paciente.



Se lembrarmos que praticamente a metade dos pacientes com fratura de fêmur irão morrer no primeiro ano do acidente, e de que cada 10 sobreviventes apenas 2 serão independentes, a consulta ao médico é mais do que necessária.

A Osteoporose pode ser dividida em três tipos:

- Osteoporose senil, relacionada com a idade do paciente,
- Osteoporose idiopática, sem causa aparente e que acomete jovens e na meia idade, e
- Osteoporose secundária a outras doenças (reumatismos, por exemplo), medicamentos (quimioterapia, cortisonas, medicamentos para próstata), cirurgias (câncer, cirurgia bariátrica) além de muitas outras causas.

No homem acima de 70 anos existe uma baixa produção hormonal de andrógenos, que tem um importante papel na manutenção da estrutura óssea. Estes pacientes geralmente são portadores de disfunção erétil, mas na maioria das vezes sentem-se inibidos de falar com o médico.

## A PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NO HOMEM

Abuso de bebidas alcoólicas, refrigerantes com gás, cigarros, sedentarismo, baixa ingestão de alimentos com alto teor de álcool contribuem para o aparecimento da osteoporose.

Exercícios ao ar livre, caminhadas, dieta com alto teor de cálcio (leite e derivados, verduras com folhas escuras), evitar o fumo e bebidas alcoólicas ajudam muito na manutenção do esqueleto sadio.

## EXAMES E TRATAMENTO

O médico é a pessoa preparada para determinar quais são os exames necessários. Na maioria dos casos, geralmente é pedido RX de coluna, Densitometria Óssea, exames de sangue para avaliação da tireoide e paratireoide, além da dosagem da vitamina D.

O tratamento é feito com suplementação de cálcio e medicamentos que impedem a perda de cálcio do esqueleto, ou dependendo do grau da osteoporose, medicamentos formadores de osso.

Avaliação com nutricionista também é muito importante na osteoporose, já que a dieta tanto pode melhorar o aporte de cálcio, ou, numa dieta errada, impedir a absorção do cálcio pelo organismo.



*siga-nos noTwitter:*

***@Clinica\_da\_Vila***

*marque sua consulta pelo e-mail:*

***clínicadavila@uol.com.br***

*mais fácil e mais prático*

*ou pelos telefones*

***2958-6122 – 2792-6122***

***2792-6120 – 3637-7473***