

ARTIGO PARA INFORMATIVO GLOBAL

OSTEOPOROSE

Os avanços da medicina e a conscientização dos governos para melhor qualidade de vida e do planeta estão prolongando a vida do ser humano. Hoje, ao andarmos de metrô ou darmos um passeio pelo bairro encontramos muita gente com mais de 60 anos. Eu, particularmente atendo amigos e amigas de 70, 80 e até 90 anos, que procuram viver bem e com boa saúde. Se de um lado é maravilhoso viver muito, por outro nos defrontamos com doenças que não nos preocupavam ou eram raras e quase desconhecidas.

Hoje convivemos com diabetes, hipertensão, artroses, osteoporose e uma incidência maior de câncer em vários órgãos do corpo pelo simples fato de vivermos mais! Temos hoje que pensar em viver mais, acompanhando esta evolução da longevidade mas com uma boa qualidade de vida. É importante desenvolver alguma atividade, mesmo que voluntária, ter uma alimentação sadia, hábitos saudáveis, atitude positiva em frente a todos os fatos da vida.

E porquê não prevenir a osteoporose? A doença, que enfraquece os ossos pela perda de cálcio, pode levar o ser humano às maiores desgraças que podem-lhe acometer, como fraturas nos ombros, punhos, coluna e a temida fratura do colo do fêmur. Não basta lembrar que uma fratura de fêmur diminui a expectativa de vida em aproximadamente cinco anos. Vamos lembrar:

- a osteoporose acomete tanto homens como mulheres, no entanto, nelas ocorre mais cedo em razão da menopausa,
- acomete mais os fumantes e bebedores de café e bebidas alcoólicas,
- ocorre em quem não se utiliza de leite e seus derivados,
- também tem maior incidência entre os sedentários, que não fazem nem uma caminhada nem tomam sol
- alguns remédios, como diuréticos utilizados para tratamento da hipertensão, cortisona para reumatismos, anti-convulsivantes, quimioterapia, doenças intestinais, podem causar a osteoporose

A fratura ou acunhamento das vértebras em pessoas idosas é responsável pela gibosidade (corcunda) e por dor crônica; as fraturas no ombro e no punho provocam também dores crônicas e limitação importante de movimentos, às vezes impedindo até o simples ato de levar o garfo à boca.

Mas a fratura do colo de fêmur é a grande desgraça que pode acometer um paciente: ser levado de ambulância do resgate ao pronto-socorro, aguardar numa maca fria as radiografias, sempre com dor aguda, urinar e evacuar num fraldão ou numa comadre... Ser internado com uma tração (um peso puxando a perna), operado (sempre há risco) sem a certeza de que vai voltar a ser uma pessoa como era antes, muito tempo sem andar (em média dois meses) é parte do quadro da fratura, além de uma grande confusão mental (o vovô não é mais o mesmo...)

Na alta o paciente é considerado um deficiente físico temporário: depende dos outros para tomar banho, escovar os dentes, alimentar-se, fica preso muito tempo dentro de casa sem andar; de repente vira um "pacote": ninguém o quer dentro de suas casas.

A prevenção pode evitar todo o drama: caminhadas, tomar sol, alimentar-se bem e procurar seu médico para um bom diagnóstico através de uma boa consulta e uma densitometria óssea. Se houver osteoporose, mesmo que em fase inicial, o tratamento medicamentoso funciona e evita muitos dissabores.

Consulte seu médico e viva bem!

Dr.ROBERTO ANTONIO ANICHE
CRM 54.132

É médico ortopedista e diretor da CLÍNICA DA VILA