

Osteoporose



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

O que é osteoporose?

A osteoporose é uma doença que enfraquece os ossos tornando-os suscetíveis a quebra (fratura).

Fatores de risco?

Qualquer pessoa pode ser acometida de osteoporose, contudo ela é mais frequente em mulheres do que em homens. Você pode estar em risco caso:

- Tiver mais de 50 anos de idade
- Fumar
- Tiver um baixo peso corporal
- Tiver membros da família que tiveram osteoporose ou ossos quebrados
- Não fazer exercícios suficientes
- Beber álcool (mais do que 3 bebidas/dia)
- Tomar certos medicamentos por um longo período como anticonvulsivos ou esteroides.

Como posso saber se tenho osteoporose?

Existem testes que usam raios-X ou ondas sonoras para medir a densidade óssea. Estes testes são indolores. Pergunte ao seu médico se você deve ser testado.

- Testes de raios-X, chamados de raios-X de dupla energia (DXA), examinam a sua coluna lombar, quadril ou pulso. Os DXA utilizam poucas ondas de raios-X.
- Novos testes de ondas sonoras chamados de ultrassons testam o seu calcanhar.

Como é tratada?

Não há maneira de curar a osteoporose. Existem coisas que você pode fazer para desacelerá-la. Fale com o seu médico e faça plano para manter seus ossos saudáveis.

Osteoporose

Medicamentos com prescrição médica

Existem remédios que você pode tomar com prescrição médica. Estes medicamentos podem ser em comprimidos, patches ou injeção. Fale com o seu médico, enfermeira ou farmacêutico antes de parar de tomar um medicamento.

Os bisfosfonatos são um tipo comum de medicamento prescrito para retardar a perda óssea. Seu médico pode lhe oferecer outros medicamentos.

- Converse com seu médico sobre quanto tempo você deve tomar esses medicamentos.
- Informe seu médico se você começar a ter efeitos colaterais como novas dores no quadril ou coxa. Algumas pessoas que tomam esses remédios podem apresentar fratura no fêmur.
- Alguns desses remédios podem causar irritação na garganta.
- Algumas pessoas podem apresentar problemas graves nos ossos da mandíbula.

Suplementos Dietéticos

Os suplementos dietéticos são produtos que as pessoas acrescentam às suas dietas. Eles incluem vitaminas, pós, barras energéticas e ervas aromáticas.

Fale com seu médico antes de tomar qualquer suplemento dietético. Eles podem causar interações medicamentosas e deixá-lo doente.

Mudanças no Estilo de Vida

Mantenha-se fisicamente ativo. Faça exercícios com peso como caminhar.

- Stay physically active. Do weight bearing exercise like walking.
- Não fume.
- Limite o uso de álcool.
- Obtenha cálcio e vitamina D suficientes em sua dieta. Seu médico pode sugerir tomar suplementos de cálcio e vitamina D.

Esta ficha foi desenvolvida pelo Departamento de Saúde da Mulher da FDA.
Para mais informações sobre a saúde da mulher acesse

www.fda.gov/womens

