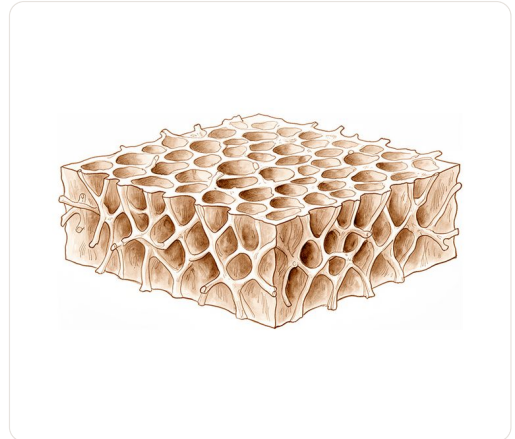


# Saúde Óssea e Osteoporose

O osso é um tecido vivo; sua estrutura interna em favo de mel torna-se mais fina com a idade e a osteoporose, aumentando o risco de fratura.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

## O que é

A osteoporose é uma condição na qual os ossos se tornam fracos e frágeis. Isso os torna mais propensos a fraturar após uma queda ou até mesmo durante movimentos simples, como se curvar. É frequentemente chamada de doença silenciosa porque você pode não notar nenhum sintoma até que ocorra uma fratura.

Seu médico pode usar este termo para descrever a baixa densidade mineral óssea. Esta é a quantidade de material ósseo em uma área específica do seu esqueleto. Quando a densidade diminui, a estrutura interna do seu osso perde força. Isso aumenta seu risco de fraturas, particularmente no quadril, na coluna vertebral e no pulso.

Este diagnóstico ajuda a orientar seu plano de tratamento. Sua equipe de cuidados pode avaliar a saúde óssea para prever riscos para outras cirurgias. Por exemplo, pacientes com osteoporose podem enfrentar uma maior chance de complicações médicas no período de 90 dias após a reparação do ombro. No entanto, ter uma densidade óssea mais baixa não significa que você não possa obter excelentes resultados de procedimentos como a cirurgia do manguito rotador. Muitos pacientes ainda alcançam bons resultados dois anos após a operação.

Compreender a saúde óssea permite cuidados personalizados. Os médicos podem usar modelos avançados para estimar o envelhecimento ósseo. Isso ajuda na criação de estratégias de prevenção precisas. O tratamento pode incluir medicamentos que formam novo osso ou retardam a perda óssea. Alguns pacientes também se beneficiam de terapias físicas, como a acupuntura, para gerenciar os sintomas.

Em alguns casos, os médicos usam ferramentas de aprendizado de máquina em radiografias da mão para identificar sinais precoces de perda óssea. Isso pode levar a um tratamento mais precoce antes que uma fratura ocorra. Para aqueles que já sofreram uma fratura, como no quadril ou na coluna, tratamentos como injeções de cimento ósseo podem estabilizar o osso e aliviar a dor. Conhecer seu status ajuda você e seu médico a trabalharem juntos para manter seus ossos fortes e seguros.

## Funciona?

---

Sim, os tratamentos para osteoporose podem ajudar a gerir a saúde óssea e reduzir o risco de fraturas. No entanto, a melhor abordagem depende da sua situação específica. Novas ferramentas, como a aprendizagem automática (machine learning), podem em breve tornar o diagnóstico mais rápido e acessível. Por enquanto, o seu médico basear-se-á em métodos estabelecidos para avaliar a sua densidade óssea.

A medicação é uma parte fundamental do tratamento. Alguns pacientes beneficiam de uma sequência de terapias que primeiro constroem osso e depois retardam a sua perda. Outras opções incluem produtos de medicina tradicional chinesa ou acupuntura para ajudar a aliviar a dor e melhorar o movimento. Embora possam ser úteis, estas são frequentemente utilizadas em conjunto com os cuidados médicos padrão, em vez de os substituir.

Se precisar de cirurgia, como reparação do manguito rotador ou substituição articular, a osteoporose não o exclui automaticamente. Estudos demonstram que pacientes com menor densidade óssea podem ainda obter excelentes resultados dois anos após cirurgia ao ombro. As taxas de complicações permanecem baixas no geral. Isto significa que o seu médico pode proceder com confiança, tomando precauções adicionais para proteger os seus ossos.

Para procedimentos da coluna, como a vertebroplastia, a utilização de cimento ósseo contínuo e cuidados padronizados conduz a bons resultados. A injeção de mais de 5,5 ml de cimento pode garantir ainda mais o sucesso. Nas substituições articulares, a toma de certos medicamentos para o refluxo ácido (inibidores da bomba de prótons) no momento da cirurgia não aumenta o seu risco de complicações aos dois ou cinco anos.

É importante notar que alguns tratamentos têm resultados mistos. Por exemplo, os bifosfonatos não reduziram o risco de fraturas em torno de implantes de joelho, mas reduziram a necessidade de cirurgia de revisão dentro de dois anos. Além disso, apesar das diretrizes, muitos pacientes não recebem medicação para osteoporose após uma fratura do quadril. Esta é uma área onde os cuidados podem melhorar.

No geral, otimizar a sua saúde óssea antes e depois da cirurgia é crucial. A temporização personalizada para certas drogas construtoras de ossos pode melhorar os resultados. Embora algumas novas terapias mostrem promessa em animais, os dados humanos estão ainda em desenvolvimento. O seu médico adaptará um plano que equilibre os benefícios comprovados com as suas necessidades individuais.

## É adequado para você?

---

Esta abordagem é frequentemente adequada para você se for uma mulher pós-menopáusicas com histórico de fraturas, menopausa prolongada ou fraturas vertebrais. Esses fatores a colocam em um perfil de alto risco. Na China, 76,9% das mulheres pós-menopáusicas hospitalizadas por fraturas têm essa condição. Você pode se beneficiar da detecção precoce usando ferramentas automatizadas, como aprendizado de máquina em radiografias da mão. Isso pode ajudar a iniciar o tratamento mais cedo.

Você também pode ser uma boa candidata para terapias físicas específicas. A acupuntura mostra resultados promissores para melhorar os sintomas. Para aquelas com perda óssea grave, procedimentos como a

vertebroplastia percutânea podem oferecer bons resultados. O uso de mais de 5,5 ml de cimento ósseo durante este procedimento está associado a melhores resultados. Se precisar de substituição articular, o uso de inibidores da bomba de prótons no período perioperatório não aumenta o risco de complicações em dois ou cinco anos.

No entanto, a osteoporose aumenta o risco de complicações médicas nos 90 dias após a reparação do manguito rotador. Também é um fator de risco para complicações e reintervenções em um e três anos após essa cirurgia. Apesar desses riscos, a osteoporose não é um motivo para evitar a reparação artroscópica do manguito rotador. Muitos pacientes com densidade óssea reduzida ainda alcançam excelentes resultados dois anos após a cirurgia.

Esteja ciente de que muitos pacientes com fraturas do colo femoral não recebem medicamentos recomendados para fortalecimento ósseo, embora existam diretrizes. Seu médico ponderará esses riscos em relação aos benefícios. Os planos de tratamento podem incluir terapias sequenciais para construir e, em seguida, proteger o osso. Você deve discutir essas opções com seu médico para decidir o que é melhor para sua situação específica.

## A conclusão

---

A osteoporose é comum e aumenta o risco de complicações após cirurgias articulares ou do ombro. No entanto, não é motivo para evitar esses procedimentos. Muitos pacientes com menor densidade óssea ainda obtêm excelentes resultados a longo prazo. Seu médico irá gerenciar sua saúde óssea antes e depois da cirurgia para manter os riscos baixos. Essa abordagem ajuda você a se recuperar bem e retornar às atividades diárias com segurança.