

Densitometria Óssea

A Densitometria Óssea do Centro de Medicina Nuclear do Paraná conta com o equipamento GE DPX-QI que apresenta alta qualidade de imagem e precisão.

O que é Densitometria Óssea?

Método moderno, eficaz e inócuo para se medir a densidade mineral óssea comparada com padrões para idade e sexo. É realizado através de um aparelho capaz de medir a massa e a resistência óssea e dimensionar o risco de fratura. O exame demora apenas 15 minutos. É fácil, indolor, seguro, não requer nenhum preparo especial e nem jejum. Deve-se usar uma roupa que não tenha botões, zíper ou fivelas de metal.

Esta avaliação é indispensável para o diagnóstico e tratamento da osteoporose.

Como me preparar para o exame?

- Detecta a baixa densidade óssea antes de ocorrer fratura;
- Confirma um diagnóstico de osteoporose em pessoa que já teve fratura.
- Determina taxa de perda óssea quando o teste é feito anualmente.
- O controle do tratamento é feito por exames periódicos, de acordo com as recomendações do médico.

Qualidade na Imagem

Com equipamentos modernos, oferecemos melhor qualidade de imagem, permitindo um diagnóstico rápido, seguro e preciso.

Rotineiramente os sítios do esqueleto mais importantes para esta medida são o colo do fêmur, coluna lombar e punho.

Osteoporose

Osteoporose significa "poros nos ossos". Uma pessoa com osteoporose pode sofrer fraturas com facilidade, porque seus ossos ficam sensíveis a qualquer esforço, podendo ocorrer inclusive fraturas espontâneas.

Densitometria Óssea

Normalmente, a parte interna do osso parece uma esponja. Com a osteoporose, os buracos na esponja começam a ficar maiores, com paredes mais frágeis. Os ossos ficam com menor resistência, portanto, muito mais propensos às fraturas.

A osteoporose progride sem sintomas ou dor, até que ocorra alguma fratura. As partes mais vulneráveis às fraturas são: bacia, colo do fêmur, coluna e punho.

A osteoporose afeta mais da metade da população feminina acima de 65 anos. Nos homens, a proporção é de um para cada cinco mulheres.

Embora possa se manifestar, também, em mulheres mais novas, as causas da osteoporose estão mais relacionadas à menopausa e à idade avançada.

As conseqüências da osteoporose incluem: dor, deformidade na coluna (formação de corcunda) e diminuição da altura, invalidez e perda de independência de locomoção (no caso de algumas fraturas).

Prevenção

Quando certos fatores de risco estão presentes, a probabilidade de apresentar osteoporose aumenta.

A osteoporose pode ser evitada se a perda óssea for detectada cedo, por meio do exame de densitometria óssea. Como prevenção, deve-se evitar os seguintes fatores de risco:

- Perda de hormônios na menopausa.
- Deficiência de cálcio.
- Falta de atividade física.
- Bebidas alcoólicas e fumo.
- Determinados medicamentos.

Mesmo com osteoporose, pode-se ter uma vida ativa e confortável, desde que siga as orientações médicas e faça algumas adaptações no estilo de vida.

Caso você tenha osteoporose, seu médico pode lhe recomendar um tratamento adequado: dieta rica em cálcio, um programa regular de exercícios apropriados e outros medicamentos, se necessário.

Densitometria Óssea

Recomendações

- Evite carne vermelha, refrigerantes e sal;
- Tenha uma dieta rica em cálcio (leite e seus derivados e verduras verdes);
- Evite álcool, café e cigarro;
- Não importa a sua idade, nunca é tarde para começar um programa de exercícios;
- Faça exercícios como andar, correr e fisioterapia orientada com pesos;
- Evite exercícios que causem dor.