

10 coisas que todo
paciente com

LÚPUS

deveria saber



F

Dra Fernanda Calil
Reumatologia



Dra Fernanda Calil
Médica Reumatologista
CRM-MG 47.505
RQE n°35229

O Lúpus eritematoso sistêmico (LES) é uma doença autoimune, ou seja, o sistema imunológico (imunidade) do paciente passa a “atacar” o próprio corpo.

Se deparar com esse diagnóstico pode ser um grande desafio devido à incerteza do que está por vir, o peso de descobrir uma doença crônica que não tem cura e os próprios sintomas.



Atualmente temos várias opções de tratamento e o objetivo é controlar a doença para que o paciente tenha uma vida o mais próximo do normal possível. Além dos medicamentos, o tratamento não medicamentoso também é essencial, que envolve boa alimentação, atividade física, sono adequado e combate ao estresse.

Acredito que aqueles pacientes que conhecem sua doença são mais aderentes ao tratamento e têm uma melhor qualidade de vida, para isso, criei essa lista com informações que todo paciente portador de lúpus deve saber.

1. Dor

Diversas manifestações do lúpus podem levar a dores agudas e crônicas: artrites, neuropatias, dores de cabeça, lesões de pele, entre outras. Além disso, existem doenças que podem se associar ao lúpus e também causar dor, como a fibromialgia.

O diagnóstico diferencial é essencial. Há diversos tratamentos eficazes para essas manifestações e para as doenças associadas, é preciso encontrar o que funciona para você. Você não precisa conviver com a dor!



2. Corticoide

O uso de corticoide oral (cortisona) frequentemente faz parte do tratamento dos pacientes com lúpus em algum momento de sua trajetória. Como toda medicação, ele pode trazer efeitos colaterais indesejados como: ganho de peso, aumento de pelos, hematomas, estrias, inchaço, aumento da pressão arterial e da glicose, osteoporose. Geralmente esses efeitos são mais comuns em doses mais altas e com uso prolongado.

No consultório, vemos com frequência pacientes que suspendem o corticoide por conta própria, na tentativa de reverter os efeitos colaterais. Não faça isso! O corticoide não pode ser retirado de uma hora para outra, ele precisa ser reduzido gradualmente até a retirada, para que o corpo se acostume com essa redução, o que chamamos de “desmame”. Caso contrário, podem aparecer efeitos graves no organismo.



3. Gravidez

A fertilidade das pacientes com lúpus é preservada. Recomendamos que as pacientes sempre programem uma possível gestação com sua médica reumatologista pois a escolha do melhor momento e o ajuste no tratamento são fundamentais para o sucesso da gestação. Existem anticorpos específicos que, quando presentes, demandam um cuidado maior durante a gravidez.

É possível que as pacientes portadoras de lúpus engravidem, só precisamos nos cercar dos cuidados e acompanhamento necessários.



4. Uso de anticoncepcional

O uso de anticoncepcional pelas pacientes portadoras de lúpus deve ser conversado previamente com sua reumatologista e ginecologista.

Para definir se a paciente pode usar hormônios e qual tipo, precisamos pedir alguns anticorpos específicos e saber se existe história de aborto ou trombose. Em algumas pacientes, o uso da pílula ou injetável será contraindicado e devem ser discutidas opções como DIU e preservativo.



5. Fotoproteção

A exposição aos raios UV pode ativar a doença mesmo em pacientes que não tem manifestações na pele, levando a atividade da doença nas articulações, rins e outros órgãos.

Muitos pacientes acreditam que só é necessária a aplicação do protetor solar quando for se expor ao sol de forma intensa e isso não é verdade!

Recomendamos aplicar diariamente o protetor solar em toda área do corpo que não for coberta por roupas e fazer a reaplicação a cada 3 horas, mesmo em dias chuvosos ou se não for sair de casa.



6. Risco cardiovascular

Portadores de doenças inflamatórias, como o lúpus, tem uma chance maior de terem eventos cardiovasculares, como infarto e AVC. Por isso, hábitos de vida saudáveis incluindo alimentação balanceada, controle do peso, atividade física regular, evitar tabagismo, controle do diabetes, pressão alta e colesterol são medidas de grande importância para reduzir o risco desses eventos.



7. Manifestações silenciosas

O lúpus é uma doença que pode atingir qualquer órgão do corpo e algumas de suas manifestações podem acontecer sem apresentar sintomas ou com um quadro inespecífico.

Dessa forma, pedimos de rotina exames de sangue e urina para que possamos identificar de forma precoce possíveis atividades da doença, assim como efeitos colaterais de algumas medicações.



8. Vacinas

Não tome nenhuma vacina sem o conhecimento de sua reumatologista.

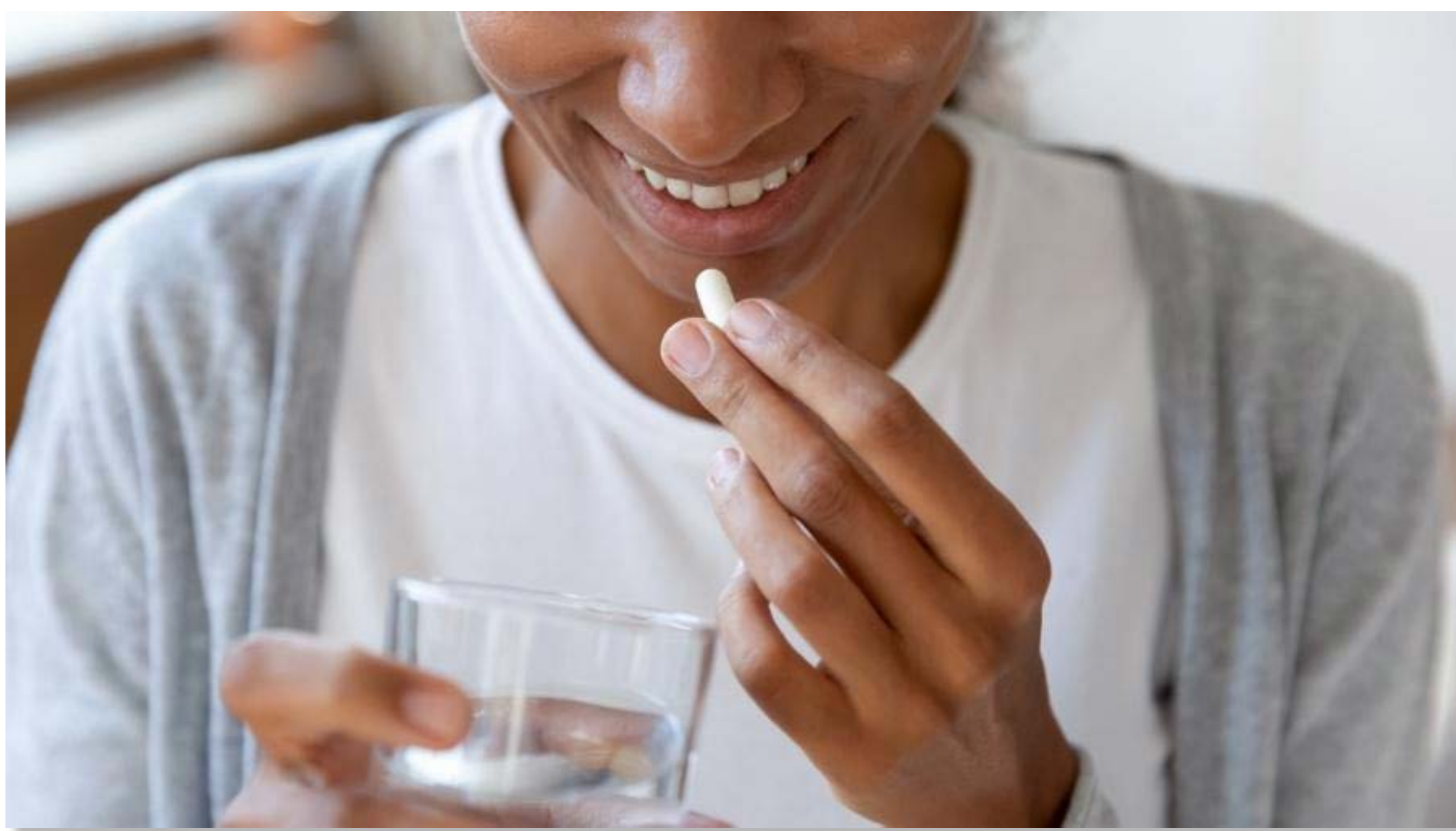
Pacientes portadores de lúpus não podem receber todo tipo de vacina, temos que tomar cuidado com as de organismo vivo “atenuado”, principalmente naqueles que estão em uso de imunossupressão. Por outro lado, vacinas que normalmente não são indicadas na população geral, podem ser recomendadas para você. Existem orientações específicas para pacientes reumáticos!



9. Remédios

O tratamento do lúpus não é estático, ele deve ser dinâmico. Ou seja, ele deve variar de acordo com as necessidades atuais do paciente e isso muda ao longo do tempo. Por isso, evitamos dizer que alguma medicação será usada “para sempre” pois as necessidades do paciente podem mudar, novos remédios podem surgir e a medicina evolui a cada dia.

Faça um acompanhamento regular com a reumatologista para acompanhar sua doença de perto.



10. Comparações e apoio

Não se compare a ninguém, você é único! Pacientes portadores de doenças crônicas muitas vezes tendem a se comparar com conhecidos ou parentes que tenham a mesma doença. Esse é um grande erro! Cada indivíduo possui suas características, cada corpo reage de uma forma diferente às doenças e aos tratamentos.

Por outro lado, o apoio familiar e de amigos tem papel fundamental na boa evolução do tratamento. O paciente que se sente acolhido e entendido, evolui melhor.



Em caso de dúvida, procure sua reumatologista!



@drafernandacalilreumato



fernandacalilreumato@gmail.com



www.fernandacalil.net



(31) 98271-7924



Rua dos Otoni 735 / sala 402

Toque nos ícones

Dra Fernanda Calil
Reumatologia