

INFORMAÇÃO PARA PACIENTES

ARTRITE REUMATÓIDE E OSTEOPOROSE

WorldOsteoporosisDay
October 20

LOVE YOUR
BONES



www.worldosteoporosisday.org



O QUE É A OSTEOPOROSE?

A Osteoporose é uma doença que deixa os ossos mais frágeis, finos e quebradiços, tornando-os mais propícios a quebras (fraturas).

A artrite reumatóide é um fator de risco no desenvolvimento de osteoporose, e os indivíduos que tem esta doença, possuem um risco significativamente mais elevado de sofrerem uma fratura de fragilidade. Existem três motivos principais, pelos quais o risco de osteoporose aumenta. Estes incluem o uso de glucocorticóides, inflamação, e os níveis baixos de atividade física. Implementar medidas precoces de modos a proteger a saúde óssea é recomendado para todos os que sofrem de artrite reumatóide.



Osso normal

Osso com osteoporose

Osso partido

O QUE É A ARTRITE REUMATÓIDE?

QUAL É A LIGAÇÃO

ENTRE A OSTEOPOROSE E A ARTRITE REUMATÓIDE?

A artrite reumatóide (AR), é uma doença auto-imune inflamatória crónica na qual as membranas que envolvem as articulações ficam inflamadas e libertam citocinas. Este processo faz com que as cartilagens circundantes se desgastem, e com que ocorra perda de massa óssea na zona adjacente à articulação afetada.

A AR, é mais comum entre adultos mais velhos, apesar de também afetar ocasionalmente crianças e jovens adultos. Esta doença afeta duas a três vezes mais mulheres do que homens.

Os indivíduos com AR sofrem de dores, inchaços, e mobilidade reduzida na articulação afetada. Como tal, isto pode ter um impacto negativo no quotidiano destes indivíduos. Caso não seja tratada, a AR pode causar danos permanentes nas articulações.

A AR aumenta os níveis de perda de massa óssea, como tal é o factor de risco para a osteoporose. Assim, as pessoas que sofrem de AR, tem 1.5 vezes mais riscos de sofrerem uma fratura de fragilidade quando comparados com a população em geral. Quanto mais severa for a AR, mais ossos serão afetados.

É importante referir que por contraste, a osteoartrite (a forma mais comum de artrite) não está associada a riscos mais elevados de osteoporose.

OS PRINCIPAIS MOTIVOS PELOS QUAIS OS INDIVÍDUOS COM ARTRITE REUMATÓIDE TEM MAIS RISCO DE DESENVOLVER OSTEOPOROSE OU FRATURAS SÃO OS SEGUINTE:

1. USO DE ESTERÓIDES (GLUCOCORTICOSTERÓIDES)

Os glucocorticosteróides (tais como a prednisona), são utilizados habitualmente para reduzir as dores e o inchaço causado pela AR. O uso prolongado destes medicamentos leva à perda de massa óssea, que é mais acentuada durante os primeiros 3 a 6 meses de tratamento. Isto leva a um aumento do risco de fraturas, sendo que a subida mais acentuada ocorre nas fraturas vertebrais (coluna). O risco aumentado de fraturas está presente mesmo em doses mais baixas (2.5 a 7.5 mg de prednisona por dia). O uso intermitente de glucocorticóides orais e injeções intravenosas, quando tomados em doses elevadas, levam à perda de massa óssea. Não existem provas de que as injeções de glucocorticosteróides nas articulações causam um impacto negativo nos ossos.

2. INFLAMAÇÃO

Na AR, o sistema imunitário do corpo ataca as articulações, que ficam inflamadas como resposta a este ataque. O dano resultante dá início a um ciclo de mais inflações e danos em outras zonas do corpo, incluindo os ossos. Os ossos localizados nas zonas circundantes são os mais afetados - tal como é habitualmente observado em raios-x.

3. INATIVIDADE

As dores, e dificuldades de locomoção fazem com que seja difícil para os indivíduos que sofrem de AR manter um estilo de vida ativo. Como os ossos necessitam de exercício regular para se manterem fortes, com o passar do tempo, a falta de exercício pode levar a um enfraquecimento dos ossos, riscos mais elevados de osteoporose e fraturas.

ESTRATÉGIAS PARA PROTEGER A SAÚDE ÓSSEA

Se tem AR, deve ser pró activo na proteção da sua saúde óssea. Tal como com qualquer outro indivíduo em risco de ter osteoporose, a deteção precoce e a implementação de diversas medidas preventivas são as chaves para desacelerar a perda de massa óssea e prevenir o aparecimento de fraturas relacionadas com a osteoporose. As seguintes medidas são recomendadas:

AVALIE A SUA SAÚDE ÓSSEA

Ask your doctor for a bone health assessment which will likely include a risk assessment (e.g. FRAX) and a DXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) scan to measure your bone mineral density. As well as RA, you may have other risk factors (for example a prior fracture, or a family history of osteoporosis) that further increases your risk of osteoporosis and fractures.

INGERIR QUANTIDADES DE CÁLCIO SUFICIENTES

As mulheres com idades entre os 19 e os 50 anos devem consumir 1000 mg de cálcio por dia, e as mulheres mais velhas devem aumentar o consumo para 1500 mg por dia. Ao garantir que faz uma alimentação rica em cálcio, deve conseguir atingir estes valores. No entanto, se não conseguir extrair os valores recomendados através da dieta diária, pergunte ao seu médico se é necessário tomar um suplemento de cálcio.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTOS PRECOSES PARA A ARTRITE REUMATÓIDE

Tratar a AR o mais cedo possível é a estratégia mais importante na proteção contra a osteoporose, pois garantir a mobilidade do paciente é a melhor maneira de garantir a preservação dos ossos. A AR é inicialmente diagnosticada através de análises ao sangue, que identificam os marcadores de inflamação. Algumas opções de tratamentos da AR, quando usadas em fases iniciais da doença, tem-se revelado mais rápidas e eficazes a baixar o nível de inflamação e a reduzir a progressão da perda óssea. Os agentes biológicos também garantem a preservação da saúde óssea em pacientes com AR através do bloqueio das citocinas, que aumentam a reabsorção óssea. Discuta com o seu médico, qual a opção de tratamento, adequada para si, causará menos danos nos ossos.



VITAMINA D EM QUANTIDADES SUFICIENTES

Para absorver cálcio, é necessário vitamina D. Obtemos a maioria da vitamina D necessária através da exposição à luz solar. Apenas um pequeno grupo de alimentos é naturalmente rico em vitamina D (ex. óleo de fígado de bacalhau, gemas, fígado) e, em alguns países, a manteiga, leite e cereais de pequeno almoço são enriquecidos com vitamina D. O seu médico pode prescrever-lhe suplementos adicionais de modo a garantir que está a ingerir a quantidade recomendada de vitamina D. A Fundação Internacional de Osteoporose, recomenda que as pessoas a partir dos 60 anos devem tomar um suplemento de vitamina D diário de 800 a 1000 IU. Está provado que os suplementos de vitamina D, quando ingeridos nestas quantidades reduzem o risco de quedas e fraturas.

EVITAR O TABACO E O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

Existe uma ligação entre a perda de massa óssea e tanto o tabagismo como o consumo excessivo de álcool. Se fuma, deixar de fumar pode reduzir o seu risco de osteoporose. Limitar o consumo de álcool a duas unidades por dia também é benéfico.

PREVENIR QUEDAS

Se os seus ossos são fracos, podem ocorrer fraturas após uma pequena queda. Tomar medidas que garantam que a sua casa está à prova de quedas e utilizar calçado anti-derrapante, são os primeiros passos na prevenção das quedas.

MANTENHA UMA DIETA EQUILIBRADA E UM PESO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada e saudável é rica em frutas, vegetais e inclui proteína suficiente. Isto ajuda a garantir um consumo adequado de micro nutrientes que também contribuem para a saúde óssea. Manter um peso saudável também é importante. Tanto a obesidade e, em particular, a magreza excessiva tem um impacto negativo na saúde dos ossos, bem como no risco de quedas e fraturas.

TENTE SER ACTIVO

Exercícios regulares de levantamento de pesos e de força muscular tais como, caminhar, subir escadas e levantamento de pesos, são benéficos para a saúde óssea. São recomendados pelo menos 30 minutos de atividades física por dia.

SE RECEITADOS, TOME OS MEDICAMENTOS

Dependendo dos resultados da avaliação da sua saúde óssea - que irá determinar o nível de fragilidade dos seus ossos e o quão elevado o risco de fratura é para si - o seu médico pode recomendar um tratamento farmacológico para proteger os seus ossos contra possíveis fraturas. Existem vários tratamentos eficazes que podem reduzir consideravelmente o risco de vir a sofrer uma fratura.

A visão da IOF consiste num mundo sem fraturas de fragilidade, onde a mobilidade saudável é uma realidade para todos

Mostre o seu apoio, assine a Carta Global dos Pacientes IOF em:

www.iofglobalpatientcharter.org

Fundação Internacional de Osteoporose

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland •

T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01

info@iofbonehealth.org • www.osteoporosis.foundation

#LoveYourBones