



Viver com lúpus

Mesmo sendo para a vida, é possível viver com lúpus e com qualidade! Há para isso cuidados que ajudam a controlar a doença.

COMPREENDER O LÚPUS...

O organismo possui uma rede de defesas contra as ameaças do exterior. Mas, por vezes, desenvolve como que uma reacção contra si próprio: é o que acontece no lúpus.

Qualquer órgão ou sistema do organismo pode ser afectado, mas há diferenças. Os dois tipos de lúpus mais frequentes caracterizam-se por:

- **Lúpus eritematoso sistémico** - mais comum e mais grave, pode afectar qualquer órgão;
- **Lúpus discóide** - restringe-se à pele e provoca erupções, com uma forma de borboleta na face, pescoço, couro cabeludo e orelhas.

NÃO HÁ DOIS CASOS DE LÚPUS IGUAIS

O lúpus é uma doença que se manifesta de diferentes formas, e por isso nem sempre muito fácil de identificar:

- Os sintomas dependem do órgão afectado;
- Variam de doente para doente, e até num mesmo doente, em diferentes alturas;
- As fases de agravamento da doença podem ser súbitas ou desenvolver-se lentamente;
- Os sintomas podem ser ligeiros ou intensos; temporários ou permanentes.

O mais importante é, quando os sintomas surgem, consultar o médico.

Sinais e Sintomas

- Cansaço;
- Perda de apetite;
- Manchas vermelhas na face, pescoço ou braços;
- Sensibilidade à luz;
- Perda de cabelo;
- Úlceras na boca e nariz;
- Dor nas articulações;
- Mudança de cor nas extremidades (dedos das mãos ou pés)

CONTROLAR O LÚPUS

Esta é uma doença imprevisível: episódios de crise, em que os sintomas estão mais activos, alternam com períodos de adormecimento.

Há factores que fazem “acordar” o lúpus e que importa conhecer para controlar: **exposição ao sol, stresse, cansaço, infecções e gravidez que deve ser planeada.**

O tratamento também varia e é definido em função da idade, dos sintomas e do estado geral de saúde, tendo como objectivo o alívio dos sintomas. Assim, são utilizados medicamentos que ajudam a combater a inflamação, a atenuar a dor e a fadiga, bem como a prevenir e diminuir a intensidade das crises.

PARA VIVER MELHOR

Consulte o médico com regularidade - como a doença é inconstante, há que vigiar a sua evolução, de modo a evitar complicações e prevenir os surtos

Respeite o tratamento - tomar os medicamentos na dose e nos horários certos permite estabilizar os sintomas

Evite a exposição ao sol e use protector nas actividades ao ar livre - o sol contribui para desencadear as crises, bem como para agravar as lesões na pele

Diminua o stresse e repouse - a ansiedade e a fadiga acentuam os sintomas, sobretudo nas fases mais activas

Faça uma alimentação saudável e pratique uma actividade física - contribuem para um bom estado de saúde geral, prevenindo a fadiga, a fraqueza muscular, a dor e a rigidez articular

Vigie os sintomas de dor e fadiga - esteja atento a eventuais sinais de reactivação da doença

Estabeleça metas realistas para o dia-a-dia - assim minimiza o risco de frustração e fadiga

Partilhe as suas preocupações - falar com a família, com os amigos, com o médico, o farmacêutico ou outros profissionais de saúde ajuda

Procure apoio na troca de experiências com outros doentes para conhecer o lúpus e viver melhor: contacte a Associação Portuguesa de Doentes com Lúpus

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Encontra nesta farmácia informação actualizada, rigorosa e acessível sobre o lúpus. Encontra também uma equipa disponível para esclarecer as suas dúvidas sobre as causas, sintomas, tratamento e cuidados mais adequados para controlar o lúpus, bem como para melhor lidar com o impacto desta doença no dia-a-dia. Conte com o aconselhamento farmacêutico para melhorar a sua qualidade de vida. É verdade que é uma doença crónica, mas controla-se: e esta farmácia pode ajudá-lo.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: