

INFORMAȚII PENTRU PACIENȚI

ARTRITA REUMATOIDĂ ȘI OSTEOPOROZA

Ziua Mondială a Osteoporozei
Octombrie 20



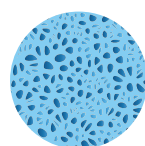
www.worldosteoporosisday.org



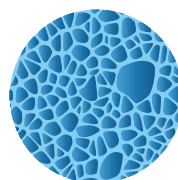
CE ESTE OSTEOPOROZA?

Osteoporoza este o afecțiune în care oasele devin mai subțiri și mai fragile, crescând astfel riscul de a rupe (a se fractura).

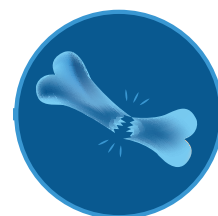
Artrita reumatoidă este un factor de risc cunoscut în apariția osteoporozei, iar persoanele care suferă de aceasta au un risc semnificativ mai mare de a suferi o fractură de fragilitate. Există trei motive principale pentru care artrita reumatoidă crește riscul de apariție a osteoporozei, și anume: utilizarea glucocorticoizilor, inflamația și scăderea nivelului de activitate fizică. Se recomandă ca toți pacienții care suferă de artrită reumatoidă să ia măsuri din timp pentru menținerea sănătății osoase.



Os normal



Os osteoporotic



Os fracturat

CE ESTE ARTRITA REUMATOIDĂ? LEGĂTURA DINTRE ARTRITA REUMATOIDĂ ȘI OSTEOPOROZĂ

Artrita reumatoidă (AR) este o boală inflamatorie autoimună cronică în care membranele din jurul articulațiilor se inflamează și eliberează citokine care cauzează deteriorarea cartilajului înconjurător și pierderea masei osoase din apropierea articulației afectate. AR este întâlnită mai frecvent în rândul persoanelor mai în vârstă, dar poate afecta și copiii și tinerii. Boala afectează de trei ori mai multe femei decât bărbați.

Persoanele cu AR prezintă deseori durere, inflamație și înțepenirea articulațiilor afectate, inclusiv reducerea mobilității. Acestea pot afecta semnificativ posibilitatea de desfășurare a activităților zilnice. Dacă nu este tratată, AR poate duce la deteriorarea permanentă a articulațiilor.

AR accelerează procesul de pierdere a masei osoase, de aceea este un factor de risc recunoscut în apariția osteoporozei. Prin urmare, persoanele cu AR au un risc de 1,5 ori mai mare comparativ cu populația generală de a suferi fracturi de fragilitate. Cu cât AR este mai severă, cu atât este mai afectat osul. De reținut că, în comparație cu AR, osteoartrita, care este cea mai întâlnită formă de artrită, nu este asociată cu un risc crescut de apariție a osteoporozei.

PRINCIPALELE MOTIVE PENTRU CARE PERSOANELE CU AR PREZINTĂ UN RISC CRESCUT DE DEZVOLTARE A OSTEOPOROZEI ȘI DE APARIȚIE A FRACTURILOR SUNT:

1. UTILIZAREA STEROIZILOR

(GLUCOCORTICOSTEROIZI)

Glucocorticosteroizii, cum ar fi prednison și prednisolon, sunt medicamente ce se utilizează în mod obișnuit pentru reducerea durerii și a inflamației asociate AR. Utilizarea pe termen lung a acestor medicamente cauzează pierderea masei osoase, care se manifestă cel mai rapid în primele 3-6 luni de tratament. Astfel, crește riscul de apariție a fracturilor, constatându-se că riscul cel mai ridicat este de a suferi fracturi la nivelul coloanei vertebrale. Riscul de apariție a fracturilor crește și în cazul administrării de doze scăzute (2,5-7,5 mg de prednison/zi). Ciclurile intermitente de tratament cu corticosteroizi administrați pe cale orală și intravenoasă cauzează pierdere osoasă dacă aceștia sunt administrați frecvent și în doze mari. Injecțiile cu glucocorticosteroizi realizate în articulații nu sunt considerate a avea efect negativ asupra oaselor.

2. INFLAMAȚIA

În cazul persoanelor cu AR, propriul sistem imunitar atacă articulațiile, care, în schimb, se inflamează și astfel declanșează o serie de alte inflamații și deteriorări ale altor părți ale corpului, inclusiv la nivelul oaselor. Cel mai afectat este osul din apropierea articulației inflamate, acest lucru putând fi deseori observat pe radiografii.

3. LIPSA ACTIVITĂȚII FIZICE

AR cauzează durere și dificultăți în mișcare, care la rândul lor împiedică pacienții să rămână activi. Pentru a rămâne puternice, oasele necesită efectuarea regulată de exerciții, de aceea lipsa activității fizice poate cauza în timp slăbirea oaselor, ducând la creșterea riscului de osteoporoză și de apariție a fracturilor.

METODE DE MENȚINERE A SĂNĂȚĂȚII OSOASE

Dacă suferiți de AR, trebuie să luați măsuri din timp pentru a vă menține sănătatea osoasă. Ca în cazul oricărei persoane cu risc de a dezvolta osteoporoză, trebuie să identificați problema din timp și să luați diferite măsuri preventive pentru a încetini pierderea osoasă și a preveni fracturile asociate osteoporozei. Se recomandă următoarele:

EVALUAREA SĂNĂȚĂȚII OSOASE

Adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a vă evalua sănătatea osoasă. Cel mai probabil, evaluarea va cuprinde o evaluare a riscului (de exemplu, scorul FRAX) și osteodensitometria DXA (absorbțiometrie duală cu raze X) pentru a măsura densitatea minerală osoasă. În afară de AR, este posibil să prezentați și alți factori de risc (de exemplu, fracturi anterioare sau antecedente familiale de osteoporoză), care cresc și mai mult riscul de dezvoltare a osteoporozei sau de apariție a fracturilor.

APORT SUFICIENT DE CALCIU

Femeile cu vârsta cuprinsă între 19 și 50 de ani trebuie să se asigure că au un aport de 1000 de miligrame (mg) de calciu pe zi, iar femeile de peste 50 de ani au nevoie de un aport mai mare, de aproximativ 1200-1500 mg pe zi. Puteți atinge aceste valori prin consumul de alimente bogate în calciu, însă, dacă alimentația în sine nu asigură cantitatea recomandată de calciu, întrebați medicul dacă aveți nevoie de suplimente cu calciu.

DIAGNOSTICAREA ȘI TRATAREA DIN TIMP A ARTRITEI REUMATOIDE

Prima și cea mai importantă măsură de prevenție împotriva osteoporozei este tratarea din timp a AR, deoarece menținerea mobilității este cea mai bună metodă de conservare a integrității osoase. AR se diagnostichează mai întâi prin intermediul analizelor de sânge, pentru a se identifica markerii asociați inflamației. S-a raportat că unele opțiuni de tratare a AR, dacă sunt administrate la începutul evoluției bolii, sunt mai eficiente în scăderea rapidă a inflamației și în prevenirea extinderii pierderii osoase. Agenții biologici mențin de asemenea sănătatea osoasă a pacienților cu AR, prin blocarea citokinelor, care la rândul lor accentuează resorbția osoasă. Pentru a determina care dintre opțiunile de tratament potrivite pentru dumneavoastră are cel mai mic impact asupra oaselor, discutați cu medicul dumneavoastră.



APORT SUFICIENT DE VITAMINA D

Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului. Mare parte din vitamina D o obținem prin expunerea pielii la soare. Doar un grup restrâns de alimente este bogat în mod natural în vitamina D (de exemplu, uleiul de pește, gălbenușul de ou, ficatul), iar în unele țări sunt îmbogățite cu vitamina D margarina, laptele și cerealele pentru micul dejun. Furnizorul dumneavoastră de servicii medicale vă poate prescrie suplimente pentru a atinge valorile necesare. Fundația Internațională pentru Osteoporoză recomandă persoanelor cu vârsta de peste 60 de ani să ia suplimente cu vitamina D în doze de 800-1000 IU/zi. S-a demonstrat că suplimentarea aportului de vitamina D cu aceste doze reduce riscul de căzături și de apariție a fracturilor.

EVITAȚI FUMATUL ȘI CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL

Există o legătură între pierderea osoasă și fumat, respectiv consumul excesiv de alcool. În cazul fumătorilor, renunțarea la fumat poate reduce riscul de osteoporoză. De asemenea, limitarea consumului de alcool la două unități pe zi are un efect benefic.

EVITAȚI CĂZĂTURILE

Dacă aveți oasele fragile, puteți suferi fracturi dacă alunecați sau cădeți ușor din picioare. Primul pas pentru prevenirea căzăturilor este să luați măsuri pentru a acoperi suprafețele alunecoase din casă și să purtați încălțăminte antiderapantă.

ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ ȘI SĂNĂTOASĂ ȘI GREUTATE CORPORALĂ NORMALĂ

O alimentație sănătoasă și echilibrată trebuie să includă suficiente proteine și multe fructe și legume. Acestea asigură un aport adecvat din numeroșii micronutrienți diverși care contribuie, de asemenea, la sănătatea osoasă. Este important să vă mențineți o greutate corporală normală. Atât obezitatea, cât și, în mod special, subponderabilitatea (atunci când greutatea corporală este mai mică decât cea normală) au un impact negativ asupra oaselor și asupra riscului de căzături și de apariție a fracturilor.

ÎNCERCAȚI SĂ RĂMÂNEȚI ACTIV(Ă) FIZIC

Efectuarea regulată de exerciții de susținere a greutății și de întărire a musculaturii, cum ar fi mersul pe jos, urcatul scărilor și antrenamentele de forță, au un efect benefic asupra sănătății osoase. Se recomandă efectuarea exercițiilor pentru cel puțin 30 de minute pe zi. Deoarece puteți întâmpina dificultăți în efectuarea exercițiilor din cauza AR, pentru a evita vătămirile, discutați cu furnizorul dumneavoastră de servicii medicale pentru a determina ce tip de exerciții vi se potrivesc cel mai bine.

LUAȚI TRATAMENTUL MEDICAMENTOS PRESCRIS DE MEDIC

În funcție de rezultatele evaluării sănătății dumneavoastră osoase, care determină cât de fragile vă sunt oasele și cât de ridicat este riscul de apariție a fracturilor, medicul dumneavoastră vă poate recomanda un tratament medicamentos pentru a vă proteja oasele de fracturi. Există diverse tratamente eficiente care vă pot reduce semnificativ riscul de a suferi o fractură.

Scopul FIO este ca oamenii din întreaga lume să nu mai sufere fracturi de fragilitate, și să se poată bucura de o mobilitate sănătoasă.

Susțineți-ne și semnați Carta globală a pacienților FIO la
www.iofglobalpatientcharter.org

International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Elveția •
T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01
info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation

Translator: Gabriela Vornicu

Ziua Mondială a Osteoporozei
Octombrie 20