

rio tomar antibióticos. Muito raramente se recorre à cirurgia. A cirurgia apenas reduz a calcinose e não a remove totalmente e, como tal, esta pode recidivar.

Tratamento genérico para os problemas dos dedos

Os problemas com os dedos descritos anteriormente podem ser muito limitadores. Assim sendo, é importante que mantenha uma boa função. Para isso ajudam os exercícios apresentados no início deste folheto, bem como uma boa hidratação diária para manter a pele macia. Também é benéfico fazer fisioterapia e terapia ocupacional. Apresente todas as suas questões ao seu médico.

Uma atitude positiva pode ajudar!

Como em todos os tipos de doença, uma atitude positiva pode ajudar. Existem profissionais de saúde (medicação e apoio psicológico) e voluntários (outros doentes com quem falar) que lhe poderão prestar ajuda. Um melhor entendimento dos problemas psicológicos e físicos causados pela doença por parte da família e dos amigos pode ser conseguido através de diálogo franco. Com frequência, esta atitude poderá ajudá-los a ajudá-lo a si quando mais precisar.

Em certa medida, a doença pode mudar a sua aparência, mas não deve de alterar a sua forma de ser.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Esclerodermia e os Dedos

A LPCDR agradece à Scleroderma Society UK pelo apoio na concepção deste folheto.

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Avenida de Ceuta-Norte, 13 - Loja 2
1350-410 Lisboa

Telefone: 213 648 776
Fax: 213 648 769
e-mail: lpcdr@lpcdr.org.pt / site www.lpcdr.org.pt



LIGA PORTUGUESA
CONTRA AS DOENÇAS
REUMÁTICAS

A esclerodermia e os dedos

Exercícios para os dedos



Feche o punho e depois estique todos os dedos como uma estrela

Toque com a ponta do dedo polegar nas pontas de cada dedo. Agora deslize suavemente o polegar de cima para baixo de cada dedo.



Coloque a mão em cima de uma mesa com a palma para baixo e levante cada um dos dedos, um de cada vez.

Introdução

Nas pessoas com esclerodermia é comum que os dedos sejam afectados de diversas maneiras. Esta brochura descreve três desses problemas mais comuns, que podem ocorrer em conjunto ou isoladamente: o fenómeno de Raynaud, as ulcerações na pele das pontas dos dedos e a calcinose cutânea. Podem, porém, surgir outros tipos de problemas, como, por exemplo, o espessamento da pele que pode causar “contraturas” quando se dobram os dedos e mesmo impedir que se estendam totalmente, impossibilitando o normal funcionamento da mão.

O que é o fenómeno de Raynaud?

São muitas as pessoas com esclerodermia que sofrem do fenómeno de Raynaud. Este fenómeno manifesta-se como uma alteração da cor da pele dos dedos, provocada quer por exposição ao frio quer por stress emocional. O fenó-

meno de Raynaud é causado por uma diminuição do fluxo do sangue para os dedos que, por sua vez, é uma consequência do estreitamento dos vasos sanguíneos. De um modo geral, acontece que os dedos ficam brancos, depois azuis e depois vermelhos; todavia nem todas as pessoas têm estas três fases. A fase vermelha (quando os dedos estão novamente a aquecer) é, normalmente, a mais dolorosa e pode ser acompanhada de uma sensação de dormência. Os dedos dos pés e a face podem também ser afectados.

Quais os testes que diagnosticam o fenómeno de Raynaud?

O fenómeno de Raynaud tem um diagnóstico clínico, isto é, o médico faz o diagnóstico com base naquilo que lhe é dito pelo doente. Paralelamente, o médico pode pedir alguns exames, como por exemplo, uma análise ao sangue para verificar determinadas proteínas, chamadas anticorpos, e um teste, feito ao microscópio, a capilaroscopia, para ver se há manifestações na zona da base das unhas. O teste não é doloroso e permite a observação dos pequenos vasos sanguíneos, os capilares. Um outro teste é a termografia. No exame termográfico coloca-se as mãos em frente de uma câmara de imagens térmicas e observa-se a rapidez com que as mãos aquecem após terem sido submetidas a um arrefecimento.

Qual o tratamento para o fenómeno de Raynaud?

É importante que mantenha as mãos sempre quentes (aconselha-se o uso de luvas) e que deixe de fumar porque a nicotina diminui o fluxo de sangue para os dedos das mãos e dos pés. Há diversos medicamentos que podem ser eficazes. A maioria tem como objectivo abrir os vasos sanguíneos e deste modo aumentar o fornecimento de sangue para os dedos. Alguns destes medicamentos são a nifedipina, o diltiazem, a amlodipina e o losartan, mas há muitos mais. No entanto, muitos dos medicamentos para o fenómeno de Raynaud podem causar enxaquecas e/ou afrontamentos, mas estas reacções adversas podem ser minimizadas, começando por tomar uma dose baixa que gradualmente se aumenta. Fale sempre com o seu médico sobre o tratamento que está a fazer e as reacções que, eventualmente, sinta.

Ulcerações na pele da ponta dos dedos

As úlceras são fissuras na pele dos dedos e costumam ser comuns nas pessoas com esclerodermia, especialmente, na ponta dos dedos ou na zona das articulações uma vez que nessa área a pele é frequentemente esticada. As úlceras nos dedos são mais frequentes nas pessoas com fenómeno de Raynaud grave e podem ser extremamente dolorosas e chegar mesmo a infectar.

Como se pode tratar as úlceras nos dedos?

Se desenvolver uma úlcera no dedo deve consultar o seu médico. Caso a úlcera esteja infectada, o médico poderá receitar-lhe antibióticos e, simultaneamente, aumentar a medicação para o fenómeno de Raynaud. Se a úlcera estiver particularmente dolorosa e o fenómeno de Raynaud agravado, é provável que seja necessário outro tipo de medidas mais complexas, como o uso de medicamentos mais específicos receitados em consultas de especialidade. Só muito raramente é necessário recorrer à cirurgia.

Calcinose Cutânea

O que é a calcinose?

A calcinose é um depósito de sais de cálcio insolúveis dentro ou debaixo da pele e ocorre, com frequência, em pessoas com esclerodermia. A calcinose tende a surgir em pontos de pressão, como por exemplo, nas pontas dos dedos.

Como se diagnostica a calcinose?

Normalmente, a observação é suficiente e como tal não são necessários exames especiais. No entanto, se o médico não estiver seguro do diagnóstico, pode fazer-se uma radiografia. Na radiografia, a calcinose surgirá em evidência.

Como se pode tratar a calcinose?

Apesar de terem sido testados muitos medicamentos, ainda não há medicação conhecida para tratar a calcinose. Todavia, são muitas as pessoas que consideram benéfico o tratamento com parafina. Por vezes, surge uma infecção em torno da área da calcinose. Nestas ocasiões é necessá-