

QU'EST-CE QU'UNE COMORBIDITÉ ?

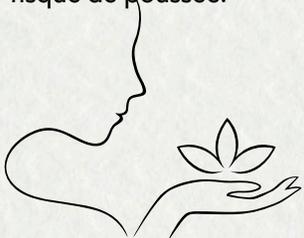
Il s'agit d'une affection associée à la maladie sous-jacente (le lupus systémique), par exemple l'hypertension artérielle.

EST-CE QUE JE SUIS PLUS À RISQUE DE COMORBIDITÉS ?

Oui, la maladie sous-jacente –surtout si elle n'est pas équilibrée– augmente le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, infarctus du myocarde, ...), d'infections (notamment dentaires et pulmonaires), de cancers, d'ostéoporose ou encore de troubles psychiques comme l'anxiété, les troubles du sommeil et la dépression. C'est pourquoi il est important d'y dédier un suivi régulier.

EST-CE QUE MON HYGIÈNE DE VIE IMPACTE MA MALADIE ?

Il existe en effet des facteurs qui augmentent le risque de développer une comorbidité et aggravent également la maladie sous-jacente. Ainsi, le tabac, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée notamment, augmentent les risques de développer une maladie cardiovasculaire, un cancer, une ostéoporose, ... et peuvent également aggraver la maladie sous-jacente en augmentant par exemple le risque de poussée.



QUELLES RECOMMANDATIONS DOIS-JE SUIVRE POUR DIMINUER MON RISQUE ?

- L'arrêt du tabac est fortement recommandé, associé à une hygiène de vie adaptée comprenant notamment de l'activité physique régulière et une alimentation équilibrée.
- Les dépistages réguliers par bilan sanguin notamment glycémie et bilan lipidique (cholestérol) sont recommandés, associé à un bilan cardiovasculaire et à l'adaptation du traitement en conséquence (hypocholestérolémiant, anti hypertenseur, antiagrégant plaquettaire ...).
- Il est recommandé de maintenir à jour ses vaccinations et de procéder régulièrement au dépistage des infections, notamment par des consultations dentaires régulières et en sollicitant l'avis de son médecin traitant en cas de symptômes infectieux.
- La supplémentation en vitamine D, les apports calciques suffisants et l'activité physique régulière comme la marche à pied préviennent le risque d'ostéoporose.
- Les dépistages des cancers comme proposés à la population générale sont recommandés (notamment mammographie, frottis cervico vaginal et dépistage du cancer colorectal ou coloscopie en fonction des antécédents, consultation dermatologique).
- L'apparition de troubles psychiques nécessitent une consultation dédiée pour prise en charge adaptée.
- Eviter l'automédication, notamment par corticoïdes.



FAUX

Avec tous les bilans que je réalise, pas besoin de faire les dépistages des cancers.

Les bilans réguliers dans le cadre de la maladie sous-jacente ne concernent pas la recherche de cancers. Il est nécessaire de réaliser les dépistages dédiés adaptés à son risque.



VRAI

Une activité physique régulière m'aide à prévenir le risque d'ostéoporose.

Le risque d'ostéoporose, c'est-à-dire de déminéralisation osseuse avec risque de fracture, augmente avec l'inflammation liée l'activité de la maladie et les traitements notamment corticothérapie au long cours. Ce risque augmente également avec l'âge. Une alimentation équilibrée contenant des apports suffisants en calcium, la supplémentation en vitamine D mais également une activité physique régulière en charge (par exemple la marche à pied) aident à prévenir ce risque.

STOP aux idées reçues



Le tabac n'a rien à voir avec ma maladie.



FAUX

Le tabac augmente le risque de comorbidités et peut aggraver la maladie sous-jacente. Son arrêt est recommandé, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé.

✓ VRAI Je suis plus à risque de maladies cardiovasculaires.

La maladie sous-jacente –surtout si elle n'est pas équilibrée– et certains traitements (notamment les corticoïdes) augmentent le risque de maladies cardiovasculaires en favorisant notamment l'athérosclérose (dépôt d'athérome dans les vaisseaux), l'hypertension artérielle et le diabète. Un suivi régulier dédié ainsi que la mise en place de mesures hygiéno-diététiques sont recommandés.

Après la vaccination, il existe un risque de poussée de la maladie.



FAUX

Le risque que se déclenche une poussée de la maladie après une vaccination n'a jamais été confirmé. Ce risque est donc théorique, alors que le risque d'infection est réel et il est supérieur à celui de la population générale. Mieux vaut donc être vacciné qu'infecté.

COMMORBIDITÉS LES INCONTOURNABLES



Stop tabac



Activité physique



Alimentation équilibrée



Vaccins



Bilan biologique



Bilan cardiovasculaire*



Suivi dentaire



Dépistage des cancers*



Suivi dermato

* en fonction de votre âge et des vos antécédents

Un document réalisé par les équipes du centre de référence maladies rares RESO - CHU Bordeaux.



Comprendre et s'informer DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE LUPUS



CONNAÎTRE ET COMPRENDRE SON
LUPUS

LES MÉDECINS VOUS RÉPONDENT