



لوپوس

لوپوس بیماری زنان جوان



تهیه کننده:

مرکز تحقیقات بیماری های اتوایمیون کاشان

اطلاعات بیشتر و حمایت:

جهت اطلاعات بیشتر می توانید در گروه های پشتیبانی RA یا انجمن هایی که در این مورد بحث می کنند وبه صورت آنلاین در دسترس هستند عضو شوید آنها می توانند به شما کمک کنند و از تجربیات یکدیگر استفاده کنید.

اطلاعات مفید و حمایت دیگران، کمک های بسیار بزرگی هستند با داشتن هرگونه بیماری مزمن در صورت مطلع و قوی بودن می توانیم از خود بهتر مراقبت کنیم و زندگی طبیعی را پیش بگیریم.



Autoimmune Diseases Research
Center (ADRC)
Kashan University of Medical
Sciences

کاشان - بلوار قلمب راوندی - بلوار پزشکی - بیمارستان شهید بهشتی

وب سایت انجمن اروپایی ضد رماتیسم: www.eular.org

وب سایت شرکت بهستان دارو: behestandarou.com

تلفن: ۰۳۱-۴۴۵۵۰۳۱

داخلی ۷۳۵

بیماران چه نقشی در بهبود بیماری خود دارند؟

اطلاعات بیمار در باره بیماری بسیار مهم است. مطالعات نشان داده است که بیماران مطلع احساس بهتری درباره خود دارند و بیماریشان بهتر کنترل می شود. بیماران با داشتن اطلاعات مفید از بیماری خود و پیگیری منظم زیر نظر پزشک معالج خود میتوانند زندگی ای همانند همه افراد سالم داشته باشند و از زندگی خود لذت ببرند.

نقش سیستم های حمایتی در بیماری لوپوس چیست؟

سیستم های حمایتی شامل خانواده، دوستان، گروه های اجتماعی، انجمن و پزشکان نقش مهمی در بهبود بیمار دارند.

انجمن حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس باهدف افزایش آگاهی بیماران لوپوس درمورد بیماری خود و جهت درمان و کنترل هرچه بهترین بیماری و ایجاد زندگی سالم و توام با شادی برای این افراد، تاسیس شده است.

امیدواریم بتوانیم با حمایت های دولت، نهادها، خیرین و خانواده های بیماران، زندگی شاد و سالمی را برای این بیماران رقم بزنیم

SYSTEMIC LUPUS
ERYTHEMATOSUS (SLE)



DR. HANAN ALRAYES, MD
CONSULTANT RHEUMATOLOGY

آیا می دانید بیماری لوپوس چیست؟

بیماری لوپوس، یک بیماری خودایمن می باشد که در آن سیستم دفاعی بدن، به اشتباه علیه سلولهای بدن واکنش نشان می دهد و باعث آسیب در ارگانهای مختلف از جمله مفاصل، پوست، کلیه، سیستم عصبی و غیره می گردد. این بیماری اکثراً زنان جوان را مبتلا می کند و در زنان ۹ برابر مردان دیده می شود. براساس مطالعات دانشگاه علوم پزشکی تهران از هر ۲۵۰۰ نفر ایرانی یک نفر به این بیماری مبتلا می شود.

عامل ایجاد بیماری لوپوس چیست؟

عوامل مستعد در بروز و ایجاد بیماری لوپوس شامل :

نور خورشید، استرس های روحی و عفونت های ویروسی می باشند که این عوامل در یک فرد مستعد از نظر ژنتیکی ، باعث ایجاد بیماری می شوند.

علائم بیماری لوپوس چیست؟

علائم این بیماری شامل:

- ♦ درد و تورم مفاصل
- ♦ قرمزی گونه ها و پل بینی به نام راش پروانه ای
- ♦ افزایش حساسیت پوست به نور خورشید
- ♦ ریزش مو
- ♦ زخم دهان
- ♦ احساس خستگی
- ♦ درد قفسه سینه که با نفس کشیدن و سرفه تشدید می شود
- ♦ تب و بی اشتها
- ♦ درگیری کلیه به صورت دفع پروتئین از ادرار
- ♦ ورم ساق پا و یا دور چشم
- ♦ سردرد و تشنج

علائم اولیه بیماری لوپوس

درد و تورم مفصلی و ضایعات پوستی و افزایش حساسیت به نور خورشید از علائم اولیه این بیماری می باشند.

توصیه ما به شما:

توصیه ها این است که در صورت بروز علائم فوق در خود و یا در افراد خانواده خود، هرچه سریعتر به روماتولوژیست مراجعه نمایید.

علائم بیماری در ابتدا می تواند خفیف باشد و با تشخیص زودرس بیماری و درمان به موقع می توان از درگیری ارگانهای مهم مانند کلیه، مغز، قلب، ریه و سیستم خونی جلوگیری نمود و عوارض ناشی از بیماری را کاهش داد.

عوارض مهم بیماری لوپوس:

از عوارض مهم این بیماری می توان به نارسایی کلیه، تشنج و عوارض مغزی، نارسایی تنفسی ، قلبی، و آسیب های شدید پوستی، افت شدید پلاکت و کم خونی شدید اشاره نمود.

تشخیص بیماری:

براساس مجموع علائم بالینی و تست های آزمایشگاهی می شود.

از عوامل موثر در ایجاد بیماری نور خورشید می باشد. بنابراین توصیه می شود از ضد آفتاب به طور مرتب استفاده شود.

عامل موثر در ایجاد بیماری لوپوس:

عامل موثر دیگر در ایجاد بیماری استرس های روحی می باشند که هم باعث ایجاد و هم باعث عود بیماری و تبدیل بیماری از فرم خفیف به فرم شدید می شود. به همین دلیل یافتن راه های مقابله با استرس و مشاوره با روانشناس می تواند در کاهش استرس روحی در فرد کمک کند .

برای پیشگیری از بیماری لوپوس چه باید کرد؟

- توصیه هایی که به بیماران مبتلا به لوپوس و یا افرادی که در خانواده آنها بیماری های خود ایمن (مانند ام اس ، دیابت نوع ۱، اختلالات خود ایمن غده تیروئید و...) دارند توصیه می شود موارد زیر را رعایت نمایند.
- از استرس پرهیز کنند و راه های مقابله با استرس را پیدا کنند
- از در معرض قرار گرفتن نور خورشید جداً خود داری کنند و همیشه از ضد آفتاب استفاده کنند.
- ورزش منظم مانند پیاده روی و شنا داشته باشند
- از تغذیه سالم استفاده نمایند (شامل غذای کم نمک ، کم چرب ، روغن زیتون ، ماهی (آب پز به همراه روغن زیتون) ، میوه ، سبزیجات ، گردو، بادام و...) و از مصرف غذاهای فست فود و کنسروی پرهیز کنند.
- در صورت داشتن علائم مربوط به بیماری لوپوس ، به پزشک روماتولوژیست مراجعه نمایند.

