



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

لوپوس سیستمیک اریتماتوز (SLE)

پمفلت شماره ۱



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۹-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش روماتولوژی - واحد آموزش سلامت

(استفاده از ضد آفتاب و پوشاندن پوست در معرض با استفاده از کلاه لبه دار و لباس های آستین بلند)

توصیه های نهایی چیست؟

- به اندازه ای که بدنتان احتیاج دارد استراحت کنید.
- قبل از انجام واکسیناسیون، متذکر شوید که مبتلا به بیماری لوپوس هستید.
- ایمن ترین روش جلوگیری از بارداری استفاده از روش های حایل کننده (کاندوم و دیافراگم) و مواد اسپرم کش است. (قرص های حاوی استروژن، خطر شعله ور شدن بیماری را در زنان افزایش می دهد).
- جراحی های اختیاری (مانند جراحی دندان و پر کردن دندان) را تا زمانی که بیماری تحت کنترل در آید و یا علائم آن کاهش یابد، عقب بیندازید.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

○ عفونت

○ زخم ها و یا جراحی ها

○ بارداری و یا دوره پس از زایمان

○ قطع ناگهانی داروهای لوپوس

○ داروهای بدون نسخه

شخص مبتلا به بیماری لوپوس تحت درمان، می تواند به یک زندگی طبیعی قابل قبول دست یابد، اما توجه به برخی نکات ضروری است.

*** ورزش:** در مرحله خاموش بیماری انجام ورزش های هوازی (قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری و ...) بسیار مفید است.

*** استراحت بعد از یک دوره ورزش**

*** رژیم غذایی متعادل و سالم:** در صورت مصرف گلوکوکورتیکواستروئیدها (پروکیزولون، کورتیزون) برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون از غذای کم نمک و برای پیشگیری از دیابت و افزایش وزن از غذاهای با قند اندک استفاده نمایید. علاوه بر این، استفاده از مکمل های غذایی کلسیم و ویتامین دی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه می شود.

قرار گرفتن در برابر نور خورشید و دیگر منابع ماوراء بنفش مانند لامپ های فلورسنت و هالوژن را محدود کنید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری لوپوس و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری لوپوس سیستمیک اریتماتوز چگونه به وجود می‌آید؟

یک بیماری خود ایمنی مزمن است که اندام‌های مختلفی مانند پوست، مفاصل، خون و کلیه را درگیر می‌کند. مزمن بودن این بیماری به معنی ادامه یافتن آن برای مدت‌های طولانی است و خود ایمنی به شرایطی اشاره دارد که در آن سیستم ایمنی به جای حفاظت از بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها به بافت خود بدن حمله می‌کند.

علت بروز بیماری چیست؟

علت دقیقی برای این بیماری شناخته نشده است. این بیماری ارثی نیست، اما به نظر می‌رسد که عوامل خطر ژنتیکی به همراه برخی از عوامل محیطی تصادفی موجب برانگیخته شدن پاسخ ایمنی غیر طبیعی می‌شود.

همچنین ثابت شده است که عواملی مانند عدم تعادل سطوح هورمونی در هنگام بلوغ و علل محیطی مانند مواجهه با نور خورشید، برخی عفونت‌های ویروسی و داروهای خاص موجب تحریک آغاز بیماری می‌شوند.



بیماری لوپوس قابل پیشگیری نیست، اما با این وجود بیماران مبتلا باید از قرار گرفتن در معرض عوامل برانگیزاننده و شعله ورکننده بیماری (مانند مواجهه با نور خورشید بدون استفاده از عوامل محافظت کننده از آفتاب، بعضی از عفونت‌های ویروسی، تنش‌های روحی، استفاده از عوامل هورمونی و برخی داروها) خودداری کنند.

لوپوس یک بیماری مسری نیست و مانند عفونت‌ها نمی‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

بیماری لوپوس سیستمیک اریتماتوز چه علائمی دارد؟

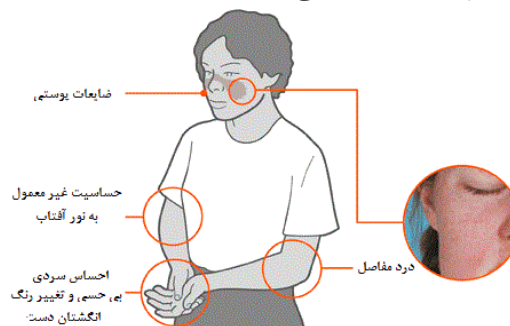
لوپوس می‌تواند بسیاری از نقاط بدن از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، ریه‌ها، قلب، سیستم عصبی و رگ‌های خونی را تحت تاثیر قرار دهد. علائم و نشانه‌های لوپوس در افراد متفاوت است.

◎ راش پروانه‌ای شکل بر صورت

◎ آرتريت شامل یک یا چند مفصل (التهاب مفاصل)

◎ بیماری کلیوی

◎ زخم در دهان و بینی



◎ تب، کاهش وزن، ریزش مو، خستگی

◎ گردش خون ضعیف در انگشتان دست و پا (بیماری رینود)

◎ درد قفسه سینه هنگام تنفس عمیق

◎ راش پوستی (قرمزی) در مناطق در معرض نور خورشید

آیا این بیماری قابل درمان است؟

در حال حاضر، درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و هدف از درمان، پیشگیری از ایجاد عوارض و رهایی از علائم و نشانه‌های بیماری است. هنگامی که بیماری تشخیص داده می‌شود، معمولاً در مرحله بسیار فعالی قرار دارد و نیاز به استفاده از مقادیر زیادی دارو است، اما پس از مدتی بیماری رو به مرحله خاموشی می‌رود و نیاز به داروهای مصرفی بسیار کاهش می‌یابد.

عواملی که می‌توانند باعث بدتر شدن بیماری شوند، چیست؟

○ کار زیاد یا عدم استراحت کافی

○ شرایط بحرانی روحی یا استرس

○ تماس با نور خورشید (اشعه ماوراء بنفش)

○ داروهای خاص مانند پادتن‌های سولفونامید

