



مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

لوپوس سیستمیک اریتماتوز (SLE)

پمفلت شماره ۲: رژیم غذایی و درمان دارویی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۹-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش روماتولوژی - واحد آموزش سلامت

زخم ها، وجود زخم گلو، سرفه، تب و پلاک سفید در دهان به پزشک خود اطلاع دهید. از افزایش یا کاهش و یا قطع دارو بصورت خودسرانه بپرهیزید. در زمان مصرف دارو، مراقب افزایش وزن و قند خون خود باشید و از یک رژیم مناسب استفاده کنید.

***متوتروکساید:** در صورت تجویز این دارو توصیه می شود هرگونه عارضه ای از قبیل مدفوع قیری سیاه رنگ، تب، گلو درد، سرفه، ادرار خونی و تیره و کوتاهی تنفس را به پزشک خود اطلاع دهید.

توصیه می شود بهداشت دهان خود را رعایت کنید و روزانه داخل دهان خود را بررسی کنید و هرگونه خون ریزی، نقاط سفید و یا زخم در دهان خود را به پزشک خود گزارش دهید. در صورت بروز این موارد از مصرف غذاهای سفت، داغ و ترش بپرهیزید و طبق صلاحدید پزشک معالجتان، آب فراوان بنوشید. از انجام واکسیناسیون در طول دوره درمان با این دارو بپرهیزید و همچنین از قرار گرفتن در مقابل افرادی که بیماری عفونی واگیردار دارند، جدا اجتناب کنید.

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

از انجام واکسیناسیون در طول دوره درمان با داروی سیکلوفسفامید بپرهیزید. حاملگی در طی دوره درمان ممنوع است. از آنجایی که سیکلوفسفامید داخل شیر ترشح می شود، مادران نباید در طی درمان کودک خود را شیر بدهند.

توصیه می شود حین مصرف دارو یا مدت زمان کوتاهی پس از آن به اندازه کافی مایعات مصرف کنید.

***قرص پردنیزولون:** این دارو به عنوان یک داروی تضعیف کننده سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می گیرد. داروی پردنیزولون به راحتی ۱ الی ۲ ساعت بعد از خوردن دارو، از مجرای گوارشی جذب می شود. این دارو باعث تحریک معده می شود و برای کاهش این عارضه توصیه می شود دارو را به همراه غذا یا شیر میل کنید.

در صورت مشاهده مدفوع خونی، بروز استفراغ خونی یا قهوه ای رنگ و درد مداوم معده به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. برای جلوگیری از عارضه پوکی استخوان شیر و لبنیات بیشتر مصرف کنید.



توصیه می شود در طول مصرف این دارو به دلیل ضعیف شدن سیستم ایمنی از قرار گرفتن در مقابل افرادی که بیماری عفونی واگیردار دارند، بپرهیزید و در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید. برای افزایش جذب کلسیم از نور آفتاب و روغن ماهی استفاده کنید.

در صورت بروز علائم عفونت، مشکلات بینایی، عدم درمان



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری لوپوس و مراقبت های 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 می آید؟

یک بیماری خود ایمنی مزمن است که اندام های مختلفی مانند پوست، مفاصل، خون و کلیه را درگیر می کند. مزمن بودن این بیماری به معنی ادامه یافتن آن برای مدت های طولانی است و خود ایمنی به شرایطی اشاره دارد که در آن سیستم ایمنی به جای حفاظت از بدن در برابر باکتری ها و ویروس ها به بافت خود بدن حمله می کند.

توصیه های غذایی در بیماری لوپوس:

رژیم غذایی توصیه شده، براساس عملکرد کلیه ها می باشد و باید به دقت پیگیری شود. پس از مرحله حاد، رژیم غذایی با محدودیت چربی، نمک و سرشار از پروتئین توصیه می شود. گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات حاوی پروتئین می باشند.

غذاهای روزانه باید حاوی کالری کافی و تغذیه متعادل باشد تا از خستگی پیشگیری کند و منجر به افزایش انرژی فرد شود.

- توصیه می شود که از روغن های جامد به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع استفاده نشود.



- توصیه می شود در رژیم غذایی از سبزیجات، میوه های تازه و مغزهای بدون نمک استفاده کنید.

- جهت جلوگیری از پوکی استخوان رژیم غذایی حاوی کلسیم فراوان و استفاده از ویتامین D توصیه می شود. برای دریافت کلسیم، از لبنیات فراوان استفاده کنید.

- کمبود ویتامین سی (C) موجب التهاب و درد مفاصل می شود، به همین علت توصیه می شود در رژیم خود مواد غذایی حاوی ویتامین سی (C) مثل مرکبات و سبزیجات تازه بگنجانید.



- از مواد غذایی حاوی آهن مثل میگو، حبوبات و گوشت قرمز استفاده کنید.

- توصیه می شود که در صورت چاقی یا اضافه وزن از تغذیه مناسب جهت کاهش وزن استفاده کنید.

- غذای خود را در یک محیط آرام و به دور از استرس میل کنید.

- از خوردن مواد غذایی سرشار از پتاسیم مثل موز، زردآلو، گوجه فرنگی و بپرهیزید.

- از خوردن نوشابه، فست فود، غذاهای ترش و پرادویه جدا خودداری کنید و همچنین از مصرف آب و سایر نوشیدنی ها همزمان با غذا اجتناب کنید.

- جهت پیشگیری یا درمان یبوست توصیه می شود از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات سبز تازه استفاده کنید.



- در صورت عدم مشکل در کلیه ها، توصیه می شود حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز مایعات بنوشید. (با توجه به مراحل بیماری ممکن است نیاز به محدود کردن یا افزایش مصرف مایعات داشته باشید.)

- در مرحله نارسایی کلیه که حجم ادرار کاهش می یابد و مواد زائد در بدن تجمع پیدا می کنند، توصیه می شود رژیم غذایی کم نمک، کم فسفر و کم پروتئین را رعایت کنید.

نکاتی در ارتباط با مصرف داروها:

***ترکیبات ضدمالاریا مانند سولفا سالازین :** در صورت تجویز این دارو توصیه می شود که به دلیل عوارض چشمی هر ۳ ماه یکبار توسط متخصص چشم ویزیت شوید. این داروها باید به همراه غذا مصرف شوند و در صورت بروز عوارض چشمی، کبدی و مشکلات کلیوی به پزشک اطلاع دهید.

***آزاتیوپرین:** در صورت تجویز این دارو توصیه می شود که دارو را با معده خالی مصرف کنید. کم خونی از عارضه مهم این داروهاست لذا مصرف حبوبات، جگر، گوشت قرمز و سبزیجات تازه را جهت پیشگیری از کم خونی در رژیم غذایی خود قرار دهید. در طول دوره درمان با این دارو، از انجام واکسیناسیون مگر با موافقت پزشک پرهیز کنید.

***سیکلوفسفامید:** در صورت تجویز این دارو توصیه می شود که به دلیل بروز اختلالات مثانه با مصرف این دارو، از مایعات فراوان استفاده کنید. در طول دوره درمان از تماس با افراد بیمارپرهیز کنید. دارو را صبح ها و ترجیحا با معده خالی مصرف کنید.

