



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

لوپوس سیستمیک اریتماتوز (SLE)

پمفلت شماره ۳: مراقبت در منزل



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۹-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش روماتولوژی - واحد آموزش سلامت

توصیه می شود در صورتی که ورزش کردن برای شما منعی ندارد، ورزش را در اواسط صبح انجام دهید و توازن و تعادل بین زمان استراحت و ورزش داشته باشید.

جهت انجام حرکات ورزشی از استخر استفاده کنید. ورزش های شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی هم مفید است. از انجام ورزش های کششی و مقاومتی 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

*** داشتن برنامه منظم خواب:** قبل از خواب از غذای کم و سبک استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی کافئین قبل از خواب جدا خودداری کنید. از عوامل محرک که باعث بهم خوردن خواب می شود، اجتناب کنید.

*** پیشگیری از یبوست:** با خوردن مایعات فراوان از یبوست پیشگیری کنید. از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. در هنگام نشستن شکم خود را به سمت بالا ماساژ دهید. در صورت موثر نبودن به پزشک خود اطلاع دهید.

*** ایمنی در منزل:** مراقب محیط اطراف خود باشید و روی سطوح لغزنده راه نروید.

از وسایل ایمنی استفاده کنید و می توانید هنگام راه رفتن از دستگیره های ایمنی اطراف توالت، حمام و راه پله ها کمک بگیرید.

در صورت از کار افتادگی، توصیه می شود که از صندلی چرخ دار برای تسهیل در جابجایی استفاده نمایید و اجسام مورد استفاده سبک و دارای حجم مناسب باشند.

*** فعالیت و ورزش:** فعالیت و ورزش براساس مرحله بیماری تعیین می شود. در مرحله حاد بیماری توصیه می شود در منزل استراحت کنید.

از استرس و ناراحتی دوری کنید و جهت کاهش استرس می توانید از تکنیک های شل کردن عضلات و آرام سازی استفاده کنید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری لوپوس و مراقبت های لازم بعد از عمل 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؟

سیستم ایمنی بدن بصورت طبیعی، آنتی بادی هایی دارد که این آنتی بادی ها علیه ویروس ها و دیگر مواد خارجی عمل می کنند و آنها را از بین می برند. در بیماری لوپوس سیستم ایمنی نمی تواند فرقی بین ماده خارجی مانند ویروس و سلول ها و بافت خود بدن بگذارد در نتیجه به بافت خودی حمله می کند. این روند به دلیل التهاب، درد و صدمه در قسمت های مختلف بدن است. در واقع، در این بیماری سیستم ایمنی آن طور که باید عمل نمی کند.

علت اصلی این بیماری هنوز ناشناخته است، اما به نظر می رسد عواملی مانند ارث، هورمون ها، اشعه ماورا بنفش، نور خورشید، مصرف برخی از داروها یا غذاها مانند داروهای ضد تشنج در بروز بیماری نقش داشته باشند.

شیوع بیماری در دوران بارداری زنان بیشتر است

این بیماری نیاز به پیگیری مداوم دارد.



این بیماری چه علائمی دارد؟

علائم شایع این بیماری درد و تورم مفصلی در افراد است. معمولاً بیماری بیشتر مفاصل کوچک را درگیر می کند. این دردها ممکن است مداوم یا گذرا باشند.

در کنار این دردهای مفصلی، ضایعات پوستی در بیماران ایجاد می شود، به این صورت که زمانی که این افراد در معرض نور خورشید قرار می گیرند، پوست صورتشان قرمز رنگ می شود و ضایعاتی شبیه بال پروانه ممکن است روی گونه ها و پل بینی آن ها ایجاد شود. علاوه بر این، این بیماری با ریزش مو همراه است. ممکن است زخم هایی در دهان این افراد نیز ایجاد شود.

علائم خستگی، تب با علت نامشخص و کاهش وزن ممکن است دیده شود. به دنبال علائم التهاب کلیوی ممکن است نارسایی کلیه اتفاق بیفتد. در مرحله فعال بیماری ممکن است کاهش سلول های مختلف در خون از جمله گلبول سفید، گلبول قرمز و یا پلاکت اتفاق بیفتد.

این بیماری ممکن است چه عوارضی داشته باشد؟

- * خونریزی های گوارشی
- * ابتلا به آسم
- * عوارض چشمی
- * ابتلا به عفونت
- * کم خونی
- * تهوع و استفراغ
- * تشنج و آشفته گی روانی
- * التهاب کلیه
- * پدیده رینود (سردی و رنگ پریدگی انگشتان دست و پا)
- * افزایش قندخون و افزایش فشارخون



توصیه های خود مراقبتی در منزل:

*** پیشگیری از بروز ضایعات پوستی:** از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و اشعه ماورا بنفش خودداری کنید. برای حفاظت پوست خود، از کرم های ضد آفتاب با SPF مناسب استفاده کنید. در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید از کلاه لبه دار استفاده نمایید. برای پوشاندن لکه صورت و انتخاب مواد آرایشی به متخصص پوست مراجعه کنید.

*** کاهش پدیده رینود:** برای درمان سردی انگشتان دست و پا در هوای سرد، لباس های گرم یا دستکش و جوراب بپوشید و توصیه می شود در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرید.

*** کاهش زخم دهان:** در صورت بروز زخم دهانی، از مواد غذایی ترش و اسیدی استفاده نکنید. برای شستشوی دهان از محلول های دهانشویه تجاری استفاده نکنید. در صورت وجود آفت دهان یا پلاک سفید داخل دهان قبل از خوردن غذا حتما دهان خود را با آب ساده بشویید.

*** پیشگیری از بروز عفونت:** شستشوی مکرر دستها قبل از انجام هر اقدامی (قبل و بعد از صرف غذا- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی) بهترین روش پیشگیری از بروز عفونت می باشد. شستشوی دست ها را جدی بگیرید. از حضور در مکان های شلوغ خودداری کنید.

از تماس با افراد عفونی و افرادی که به تازگی واکسینه شده اند خودداری کنید. در صورت صلاح دید پزشک معالجتان، واکسن آنفلوانزا را سالیانه تزریق کنید.

