

بیماری لوپوس

SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS

تهیه و تدوین:

دکتر سیده طاهره فائزی

فوق تخصص روماتولوژی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

نویسندگان:

دکتر محمود اکبریان

فوق تخصص روماتولوژی- استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر سیده طاهره فائزی

فوق تخصص روماتولوژی- دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر منیره سادات حاکمی

فوق تخصص نفرولوژی- دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر مریم غیاثی

متخصص پوست- استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نیاز محمدزاده هنرور

متخصص تغذیه- استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر محمد حسین پورغریب شاهی

متخصص طب ورزش- استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: فائزی، سیده طاهره، ۱۳۹۴-
مشخصات نشر: تهران: اندیشه آریان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۴۴ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۵-۹-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: لوپوس
موضوع: لوپوس اریتماتوی سیستمیک
رده بندی کنگره: R5/۹۲۴RC ۱۳۹۲۲ف/ل۹/
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۹۲۲۳

نام کتاب:	آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم
تهیه و تدوین:	دکتر سیده طاهره فائزی
نوبت چاپ:	دوم / ۱۳۹۵
شمارگان:	۲۰۰۰
بهاء:	۷۰۰۰ تومان



مرکز روماتیسم ایران
RHEUMATOLOGY CENTER of Iran

این کتاب با حمایت مالی مرکز روماتیسم ایران تهیه شده است.

بنام خداوند بخشنده مهربان

سخنی از زبان استاد

خداوندی که تمام صفات خود را به بهترین مخلوق خود که او را خلیفه خود معرفی می کند داده است. یکی از این صفات مهربان بودن است و پزشک به عنوان یکی از بهترین خلیفه های خداوند این توفیق را پیدا کرده تا بدینوسیله خداگونه باشد و از این صفت عالیه در راه رسیدن به محبوب استفاده نماید.

یکی از بیماری ها که بعنوان سردسته بیماری های خود ایمن شناخته می شود، لوپوس می باشد. این بیماری می تواند همه دستگاه ها را از فرق سر تا ناخن پا گرفتار نماید و علی رغم پیشرفت های زیادی که در ۱۵۰ سال اخیر در شناخت و درمان این بیماری انجام شده، نکات بسیار مبهمی وجود دارد که باید شناخته بشود.

در سال های گذشته بعلت نبود امکانات تشخیصی و درمانی، کسانی که مبتلا به لوپوس می شدند خیلی دیر به تشخیص و درمان می رسیدند و درمان هایی که برای بیماران انجام می شد نه تنها موجب بهبودی نمی شد بلکه بعلت عوارض داروئی

شدت بیماری بیشتر می‌شد و حتی گاهی سبب تسریع در مرگ بیماران می‌شد.

امروزه خوشبختانه بعثت پیشرفت‌هایی که برای تشخیص و درمان این بیماری حاصل شده بیماران زودتر تشخیص داده می‌شوند و زودتر درمان می‌شوند و از آنجا که بیماری مزمن می‌باشد، و بعثت پی‌گیری‌های حاذقانه‌ای که توسط متخصصین لوپوس صورت می‌گیرد، بهتر پی‌گیری می‌شوند و بخصوص با اطلاع‌رسانی و آموزش به بیماران، خانواده‌های آن‌ها، پزشکان و تیم پزشکی و شناساندن بهتر بیماری به آن‌ها، سیر بیماری بهتر شده و اکثر بیماران عزیز ما تقریباً معادل با افراد سالم اجتماع زندگی مناسبی را دارند.

مهم‌ترین روش‌های آموزش و اطلاع‌رسانی در باره بیماری عبارت‌اند از:

- توضیح کامل بیماری برای بیمار و نزدیکان توسط پزشک معالج و تیم پزشکی
- راهنمایی بیماران برای استفاده از مطالب موجود در سایت‌های اینترنتی در حد معلومات عمومی بیماران. لازم بذکر است که اگر از مطالبی که در سایت‌های اینترنتی و کتاب‌ها

وجود دارد بخوبی استفاده نشود، نه تنها نتیجه مثبت گرفته نخواهد شد، بلکه سبب گمراهی بیماران و خانواده آنها شده و سبب تشدید بیماری نیز خواهد شد.

- تشکیل کلاس‌های مختلف برای بیماران و خانواده آنها از طریق تیم پزشکی و انجمن لوپوس و سایر ارگان‌ها، ترجیحاً توسط تیم پزشکی با تجربه

- آموزش بیماران و خانواده آنها از طریق رسانه‌های خبری، مجلات، روزنامه‌ها و غیره

- آموزش بیماران از طریق کتاب‌ها و کتابچه‌ها در حد استفاده عمومی افراد جامعه و بیماران کتاب حاضر که گردآوری آن نتیجه زحمات سرکار خانم دکتر فائزی از اساتید خوب مرکز تحقیقات روماتولوژی و همکاری سایر اساتید دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌باشد، یکی از روش‌های خوب آموزش و اطلاع رسانی به بیماران عزیز و اطرافیان آنها و تیم پزشکی می‌باشد. در این کتاب سعی شده بیماری و دستگاه هائی که در این بیماری هزارچهره مبتلا می‌شوند، درمان‌های داروئی و غیر داروئی به زبانی ساده و در حد نیاز

بیماران و خانواده آنها توضیح داده شود. همچنین به عوارض بیماری، عوارض دارویی، حاملگی در لوپوس و بیماری‌های همراه لوپوس مثل سندرم آنتی فسفولیپید و مشکلاتی که در سیر پیگیری بیماری وجود می‌آید، نیز اشاره شده است.

قطعاً این کتاب می‌تواند در آموزش بیماران عزیز، خانواده‌ها، اطرافیان آنها و حتی پزشکان عزیز در رشته‌های مختلف، بخصوص پزشکی که در خط اول برخورد با بیماران مبتلا به لوپوس هستند مؤثر باشد.

امید است روز به روز شاهد برخورد بهتر تیم پزشکی در درمان بیماران مبتلا به لوپوس باشیم و بتوانیم عوارض بیماری و دارویی بیماران را به حداقل برسانیم و بیماران زندگی شادی را در کنار خانواده خود داشته باشند.

دکتر محمود اکبریان

استاد و رئیس واحد لوپوس مرکز تحقیقات

روماتولوژی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

رئیس انجمن لوپوس ایران

فهرست

- ۱ کلیات لوپوس.....
- ۲ علت بیماری لوپوس.....
- ۵ انواع بیماری لوپوس.....
- ۹ علائم و نشانه‌های در بیماری لوپوس.....
- ۱۶ علائم پوستی در بیماری لوپوس.....
- ۱۹ علائم سیستم خونی در بیماری لوپوس.....
- ۲۲ علائم درگیری کلیه در بیماری لوپوس.....
- ۲۵ علائم سیستم عصبی در بیماری لوپوس.....
- ۲۶ افسردگی در بیماری لوپوس.....
- ۲۸ بارداری در بیماری لوپوس.....
- ۳۲ زندگی با بیماری لوپوس.....
- ۳۷ عفونت در بیماری لوپوس.....
- ۳۸ واکسیناسیون در بیماری لوپوس.....
- ۳۹ چگونه از خودتان مراقبت کنید.....
- ۴۲ جلوگیری از حاد شدن (عود) بیماری لوپوس.....
- ۴۴ مراقبت از پوست و مصرف ضد آفتاب.....
- ۴۸ پیشگیری از تصلب شرایین (آترواسکلروز).....
- ۵۰ پوکی استخوان در بیماری لوپوس.....
- ۵۷ تغذیه در بیماری لوپوس.....
- ۶۱ ورزش در بیماری لوپوس.....

- ۷۴ پیشگیری از سرطان
- ۸۰ داروی کورتیکواستروئید (کورتون)
- ۹۸ پیوند سلول بنیادی در بیماری لوپوس
- ۱۰۳ انجمن حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس ایران

کلیات لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمن است، یعنی سیستم ایمنی که کارش دفاع علیه عوامل بیرونی مانند عفونت‌ها است، به اشتباه علیه سلول‌های بدن فعال می‌شود و باعث آسیب به بافت‌های بدن می‌شود.

در این بیماری، زنان حدود ۹ برابر بیشتر از مردان مبتلا می‌شوند. معمولاً افراد ۱۵ تا ۴۵ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند، ولی احتمال ابتلای کودکان و افراد مسن نیز وجود دارد. در ایران براساس مطالعه‌ای که توسط مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است، بیماری لوپوس شیوع ۴۰ در ۱۰۰۰۰۰ دارد یعنی به ازاء هر ۲۵۰۰ نفر ایرانی ۱ نفر به لوپوس مبتلا می‌شود. علائم این بیماری از انواع خفیف تا شدید متفاوت است. بعضی از بیماران فقط دچار علائم خفیف بیماری می‌شوند. نشانه‌های این بیماری در افراد مختلف، ممکن است کاملاً متفاوت باشد. از مشخصات ویژه بیماری لوپوس، دوره‌ای بودن آن است که شامل دوره‌های عود بیماری (تشدید علائم) و دوره‌های خاموشی (کاهش علائم) می‌باشد.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

بر اساس مطالعه‌ای که در مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران بر روی ۲۲۸۰ بیمار مبتلا به لوپوس انجام شد نتایج زیر به دست آمد:

اکثر بیماران مبتلا به لوپوس در ایران زن بودند. زنان ۹ برابر مردان مبتلا شده بودند. متوسط سن ابتلا به لوپوس در ایران ۲۴ سالگی بود. شایع‌ترین علامت در بیماران لوپوسی، علائم مفصلی-اسکلتی با شیوع ۸۳ درصد بود، و سپس درگیری پوستی در ۸۱ درصد، درگیری سیستم خونی در ۸۲ درصد، درگیری کلیه در ۶۵ درصد، درگیری سیستم عصبی در ۲۳ درصد، درگیری ریه در ۲۱ درصد، و درگیری قلب در ۱۷ درصد از بیماران مشاهده شد. در حدود ۳ درصد از بیماران مبتلا به لوپوس، یک فرد دیگر در خانواده نیز مبتلا به بیماری لوپوس و یا بیماری خود ایمن دیگر مانند روماتیسم مفصلی بود.

علت بیماری لوپوس

لوپوس بیماری پیچیده‌ای است که عامل دقیق آن ناشناخته است.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

عواملی که تاکنون شناخته شده‌اند عبارت‌اند از:

- عوامل ژنتیک و اپی ژنتیک
- نورخورشید
- استرس‌های روحی و فیزیکی
- هورمون‌های جنسی
- سیگار کشیدن
- بعضی داروها
- عوامل عفونی مانند ویروس‌ها

سیستم ایمنی بدن در بیماران لوپوسی آن طور که باید، عمل نمی‌کند. سیستم ایمنی در افراد سالم، پروتئین‌هایی به نام آنتی بادی (پادتن) و سلول‌هایی به نام لنفوسیت تولید می‌کند که این مجموعه در صورت حمله ویروس‌ها، باکتری‌ها و سایر مواد خارجی به بدن با آن‌ها وارد مبارزه شده و آن‌ها را از بین می‌برد. اما در بیماران مبتلا به لوپوس، سیستم ایمنی، آنتی بادی‌هایی تولید می‌کند که علیه بافت‌های سالم خود بیمار عمل می‌کنند. به این آنتی بادی‌ها اتوآنتی بادی می‌گویند (به معنی آنتی بادی بر علیه خود) که در ایجاد التهاب و آسیب‌های بافتی مبتلایان به لوپوس نقش دارند. شایع‌ترین

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

نوع اتوآنتی بادی موجود در لوپوس، آنتی بادی ضد هسته (antinuclear antibody (ANA می باشد که بر علیه قسمت‌هایی از هسته سلول عمل می کند. هسته سلول مرکز فرماندهی سلول می باشد.

اگر چه یک ویروس ممکن است عامل شروع کننده بیماری لوپوس باشد ولی باید متذکر شد که شخص مبتلا به لوپوس، بیماری را به فرد دیگری انتقال نمی دهد، به این معنی که بیماری لوپوس مسری نیست.

نقش ژنتیک در بیماری لوپوس: تا کنون ژنی که بتواند ۱۰۰ درصد علائم بیماری را توجیه نماید کشف نشده است. ژن‌های متعددی کشف شده اند که هر کدام، در درصدی از بیماران لوپوسی وجود داشته است و در همه وجود نداشته است. به نظر می رسد ژن‌ها، بیشتر در نوع درگیری ارگان‌ها و شدت بیماری نقش داشته باشند.

در بیماری لوپوس مانند هر بیماری دیگر احتمال ابتلا افراد دیگر خانواده به بیماری‌های خود ایمن، بیشتر است. مطالعات نشان می دهد که کم تر از ۱۰ درصد از بیماران مبتلا به لوپوس، یکی از افراد خانواده درجه ۱ آن‌ها (خواهر، دختر، پسر، مادر) یا

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

افراد درجه ۲ آن‌ها مبتلا به لوپوس هستند. حتی در دوقلوها، وقتی یک قل مبتلا به بیماری لوپوس باشد، قل دوم فقط در ۲۵ درصد موارد مبتلا می‌شود، که نشان می‌دهد عوامل محیطی نقش مهم تری از عوامل ژنتیکی در ایجاد بیماری دارد.

انواع بیماری لوپوس

۱- لوپوس پوستی (DLE)

در این نوع لوپوس، فقط پوست بیمار درگیر می‌شود و بقیه دستگاه‌ها مثل کلیه، مغز، ریه، قلب و... سالم هستند. این بیماران دارای ضایعات پوستی می‌شوند که به ضایعه دیسکوئید معروف است. دیسکوئید به ضایعات پوستی گرد، قرمز رنگ و کمی برجسته با پوسته‌های خیلی ظریف روی آن گفته می‌شود. ضایعه معمولاً بر روی پوست صورت و سر و جاهای دیگر ایجاد می‌شود. پس از بهبودی، معمولاً جای ضایعه بر روی بدن باقی می‌ماند. بیماران مبتلا به لوپوس پوستی، معمولاً درگیری ارگان‌های دیگر پیدا نمی‌کنند ولی حدود ۵ تا ۱۰ درصد از آن‌ها به لوپوس سیستمیک تبدیل می‌شوند، یعنی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ممکن است درگیری ارگان‌های دیگر پیدا کنند. بیماران مبتلا به لوپوس پوستی بهتر است تحت نظر یک متخصص پوست آشنا به لوپوس و یا یک روماتولوژیست باشند، به طوری که در هر ویزیت بررسی‌های لازم از نظر بالینی و آزمایشگاهی برای بررسی لوپوس سیستمیک و درگیری ارگان‌ها انجام شود. بیماران مبتلا به لوپوس پوستی، علاوه بر درمان‌های موضعی که توسط پزشک متخصص پوست تجویز می‌شود، لازم است تحت درمان داروهای خوارکی نیز قرار گیرند.

۲- لوپوس اریتماتوی سیستمیک (SLE)

در لوپوس سیستمیک قسمت‌های مختلف بدن می‌توانند گرفتار شوند. البته این به این معنا نیست که همه بیماران مبتلا به لوپوس سیستمیک، دچار درگیری همه ارگان‌ها می‌شوند، بلکه معمولاً افراد مبتلا به لوپوس سیستمیک، درگیری چند ارگان شایع مانند پوست، مفصل، سیستم خونی و گاهی درگیری کلیه را دارند. ارگان‌هایی که می‌توانند در اثر بیماری لوپوس درگیر شوند شامل: پوست، مفصل، کلیه، مغز و سیستم عصبی، پرده‌های اطراف

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ریه و قلب، سیستم خونی، عضله، قلب و ریه، عروق خونی، چشم، سیستم گوارش و کبد می‌باشند.

۳- لوپوس دارویی

تعداد اندکی از افراد نرمال با مصرف بعضی از داروها شامل هیدرالازین، پروکائین آمید، داروهای ضد فشار خون، داروهای ضد تشنج، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضد قارچ و تعدادی از داروهای دیگر، دچار علائم شبیه بیماری لوپوس می‌شوند. علائم شامل: درد و تورم مفاصل‌ها، ضایعات پوستی، تب، درد قفسه سینه می‌باشند. این افراد معمولاً درگیری ارگان‌های مهم مانند کلیه و یا مغز پیدا نمی‌کنند. همچنین تست (ANA آ. ان. آ) در این بیماران همانند بیماران لوپوسی مثبت می‌شود. علائم این افراد معمولاً با قطع دارویی که این علائم را ایجاد کرده است، کاملاً برطرف می‌شود. اگر با قطع دارو، علائم پس از حدود ۶ ماه باقی ماند، ممکن است فرد به بیماری لوپوس سیستمیک دچار شده باشد.

۴- لوپوس نوزادی

حدود ۵ درصد نوزادان مادران مبتلا به لوپوس، به

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

لوپوس نوزادی مبتلا می‌شوند. علت لوپوس نوزادی، عبور آنتی بادی (پادتن) از بدن مادر مبتلا به لوپوس به جنین است. لوپوس نوزادی، خودبخود و یا با درمان موقت کاملاً بر طرف می‌شود.

علائم این بیماری شامل راش موقت پوستی، و شمارش غیر طبیعی سلول‌های خون (معمولاً بی علامت) می‌باشد. این بیماری معمولاً در زمان ۵ تا ۶ ماهگی کودک کاملاً بهبود می‌یابد. تعدادی از کودکان مبتلا به لوپوس نوزادی، با شرایطی به نام بلوک قلبی متولد می‌شوند. برای پیشگیری از این عارضه در تعدادی از مادران در طی بارداری لازم است اکوی قلب جنین در هفته‌های ۱۶ تا ۲۴ بارداری به طور مرتب انجام شود.

امروزه با بررسی این آنتی‌بادی‌ها در مادرانی که قصد بارداری دارند (قبل از بارداری) و درمان آن‌ها و کاهش میزان آنتی‌بادی‌ها قبل از بارداری و همچنین با بررسی قلب جنین در دوران بارداری و درمان به موقع، این عوارض نیز قابل تشخیص و درمان می‌باشد.

علائم و نشانه‌های بیماری لوپوس

نشانه‌های بیماری در افراد مبتلا به لوپوس متفاوت است، به طوری که در بعضی از افراد فقط یک سیستم بدن مثلاً پوست یا مفصل درگیر می‌شود و در بعضی از بیماران نشانه‌های بیماری ممکن است در قسمت‌های دیگر بدن هم ظاهر شود.

۱- درد و تورم مفاصل

معمولاً مفاصل کوچک دست و گاهی بقیه مفاصل، دچار التهاب به صورت درد و تورم و احساس خشکی در صبح می‌شوند. التهاب مفصل می‌تواند به صورت متناوب باشد یعنی بیاید و برود. وجود علائم التهاب در مفصل نشانه فعال بودن و یا عود بیماری است. معمولاً علائم مفصلی با کنترل بیماری به طور کامل برطرف می‌شود و آسیب مفصلی بر جای نمی‌گذارد. درصد کمی از بیماران (کمتر از ۱۰ درصد) ممکن است علائم مفصلی به مدت طولانی‌تر بماند، که در این بیماران معمولاً همزمانی روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) و لوپوس مطرح می‌شود. همچنین اگر بیمار لوپوسی دچار درد مفصلی مکانیکی (درد موقع فعالیت) در

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

یک مفصل به خصوص مفصل ران شد، باید حتماً عارضه استخوانی بیماری لوپوس (یعنی نکروز استخوان یا استئونکروز) مورد بررسی قرار گیرد. به همین دلیل به بیماران لوپوسی توصیه می‌شود در صورت وجود هرگونه علامت مفصلی حتماً با پزشک روماتولوژیست خود مشورت نمایند.

۲- تظاهرات پوستی (راش)

یکی از علائم مشخصه لوپوس، تظاهرات پوستی (راش) است، بخصوص که بر روی گونه‌ها و بینی ظاهر می‌شود و آن را به پروانه تشبیه می‌کنند. این راش‌ها ممکن است در مناطق دیگر پوست مانند صورت، گوش، شانه، بازو، دست و هر قسمتی از پوست که در معرض نور آفتاب قرار بگیرد هم ظاهر شود. بسیاری از بیماران لوپوسی به نور آفتاب حساس هستند و به همین دلیل غالباً راش‌های پوستی بعد از اینکه بیمار در معرض نور آفتاب قرار گرفت ظاهر شده و یا اینکه شدت می‌یابند. راش‌های پوستی معمولاً نشان دهنده فعالیت بیماری و یا عود می‌باشند. بیماران لوپوسی در صورت بروز هرگونه راش پوستی باید به روماتولوژیست خود مراجعه نمایند.

۳- زخم دهان

تعدادی از بیماران لوپوسی در زمان فعالیت بیماری، دچار زخم‌های دهانی به خصوص در سقف دهان می‌شوند. این ضایعات ممکن است بدون درد باشد به طوری که فقط پزشک در معاینه آن را پیدا کند.

۴- حساسیت به نور

بسیاری از بیماران لوپوسی به نور آفتاب حساس هستند، به طوری که با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب دچار راش قرمز رنگ در مناطق در معرض می‌شوند و این راش‌ها چندین ساعت تا چند روز باقی می‌مانند. همچنین نور خورشید می‌تواند ضایعات پوستی را تشدید نماید. توصیه می‌شود بیماران مبتلا به لوپوس در معرض نور خورشید قرار نگیرند و زمانی که شدت نور آفتاب زیاد است، از منزل خارج نشوند.

۵- ریزش مو

بیماران لوپوسی معمولاً در زمان فعالیت بیماری دچار ریزش مو می‌شوند. این نوع ریزش مو به صورت منتشر است و با کنترل بیماری برطرف

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

می‌شود. اما تعدادی از بیماران مبتلا به ضایعات پوستی مزمن به نام دیسکوئید در پوست سر می‌شوند، که با توجه به اینکه این ضایعات ضمام پوست را از بین می‌برند، ریزش موی موضعی ناشی از این ضایعات قابل برگشت نمی‌باشد.

۶- خستگی

خستگی از علائم شایع بیماری لوپوس می‌باشد و در اکثر بیماران دیده می‌شود. از آنجا که خستگی در اثر عوامل دیگر نیز ایجاد می‌شود، توصیه می‌شود در صورت احساس خستگی بیش از حد، حتماً با پزشک روماتولوژیست خود مشورت نمایند.

۷- تب

تب می‌تواند از علائم عود بیماری باشد. وجود هرگونه تب غیر قابل توجه در بیمار لوپوسی نیاز به بررسی از نظر عود بیماری دارد. همچنین تب ممکن است ناشی از وجود عفونت در بیمار باشد، که خود عفونت نیز می‌تواند باعث عود بیماری گردد. بنابراین توصیه می‌شود در صورت بروز تب به پزشک روماتولوژیست خود مراجعه نمایید.

۸- درد قفسه سینه

التهاب پرده‌های اطراف ریه و قلب می‌تواند منجر به درد قفسه سینه شود، که معمولاً این درد با تنفس و سرفه تشدید می‌شود. درد قفسه سینه ممکن است در اثر عوامل دیگر مانند آمبولی ریه (گیر کردن لخته خون در عروق ریه)، عفونت ریه، و یا حوادث قلبی باشد. بنابراین توصیه می‌شود در صورت بروز هرگونه درد قفسه سینه با پزشک روماتولوژیست خود مشورت کنید.

۹- درد و ضعف عضله

بیماری لوپوس در زمان فعالیت، معمولاً ضعف خفیف عضله و مختصر افزایش آنزیم‌های عضله ایجاد می‌نماید، که با کنترل بیماری برطرف می‌شود. ضعف عضله به صورت اختلال در بلند شدن از زمین یا بالا رفتن از پله خود را نشان می‌دهد. توصیه می‌شود در صورت وجود ضعف عضله، حتماً به پزشک روماتولوژیست خود مراجعه نمایید.

۱۰- ورم ساق پا و یا دور چشم

تعدادی از بیماران لوپوسی در سیر بیماری دچار

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

درگیری کلیه می‌شوند. درگیری کلیه معمولاً بدون علامت می‌باشد، و پزشک در طی بررسی روتین با انجام آزمایش ادرار متوجه آن می‌شود. اما در مواردی که درگیری کلیه شدید تر باشد ممکن است بیمار دچار علائمی مانند ورم ساق پا و گاهی ورم زیر چشم شود. همچنین افزایش فشار خون نیز یکی از علائم درگیری کلیه می‌باشد.

۱۱- سردرد

درگیری مغز در بیمار مبتلا به لوپوس می‌تواند منجر به بروز سردرد شود. سردرد ناشی از لوپوس معمولاً شدید می‌باشد و با سردردهای قبلی بیمار متفاوت است و به مسکن جواب نمی‌دهد. سردرد می‌تواند به علت میگرن، افسردگی و اضطراب نیز باشد. توصیه می‌شود در صورتی که سردرد جدید یا شدید ایجاد شد، هر چه سریع‌تر به متخصص روماتولوژی خود مراجعه نمایید، تا بررسی‌های لازم به عمل آید.

۱۲- تشنج و علائم روانی

تشنج ممکن است از علائم فعالیت بیماری لوپوس

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

باشد. همچنین تشنج می‌تواند در اثر ضایعات قدیمی مغزی نیز ایجاد شود. بنابراین توصیه می‌شود در صورت بروز تشنج حتماً به اورژانس بیمارستانی که روماتولوژیست دارد مراجعه نمایید یکی دیگر از تظاهرات بیماری لوپوس علائم روانی می‌باشد. در صورت ایجاد علائم روانی به متخصص روماتولوژیست خود مراجعه نمایید تا بررسی‌های لازم به عمل آید.

۱۳ - سیستم خونی

تعدادی از بیماران مبتلا به لوپوس دچار کاهش سلول‌های خونی می‌شوند. که شامل کاهش گلبول‌های سفید، کاهش پلاکت و کاهش گلبول‌های قرمز می‌باشد. کاهش گلبول سفید معمولاً بی علامت است و با آزمایش خون تشخیص داده می‌شود. کاهش پلاکت در موارد خفیف بی علامت است، اما در موارد شدید منجر به خونریزی از مخاطات و خونریزی پوستی می‌شود. کاهش گلبول‌های قرمز یا همان کم خونی به صورت رنگ پریدگی، ضعف و خستگی، احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف، و گاهی سردی انتهاها بروز می‌کند.

علائم پوستی در بیماری لوپوس

مشکلات پوستی در افراد مبتلا به لوپوس بسیار متداول می‌باشد. برخی زخم‌ها و ضایعات پوستی تا حد زیادی خاص لوپوس هستند، در حالی که انواع دیگر می‌توانند در بیماری‌های دیگر نیز ایجاد شوند. تماس زیاد با اشعه‌های ماوراء بنفش خورشید و برخی لامپ‌های مصنوعی سبب قرمزی بیش از حد پوست و یا بدتر شدن برخی از راش‌ها یا زخم‌ها می‌شود.

۱- راش پروانه‌ای

این راش می‌تواند روی گونه‌ها و بینی از قرمزی ساده تا راشی که بسیار شدید همراه با زخم شدگی است، تغییر کند. این مورد بسیار به نور حساس است و هنگامی که پوست در معرض خورشید یا انواع خاصی از لامپ‌های مصنوعی قرار گیرد بدتر می‌شود.



آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۲- ضایعات دیسکوئید

این زخم و ضایعات سکه ای شکل در مناطقی از پوست که در معرض نور ماوراء بنفش قرار دارند مشاهده می شود. این موارد بر روی پوست سر نیز ایجاد می شوند و جای زخم، و طاسی موضعی را به وجود می آورند.



۳- ضایعات تحت حاد پوستی

این ضایعات سکه ای شکل، قرمز و غیر زخمی بسیار به اشعه ی ماوراء بنفش حساس هستند. موارد مذکور به صورت پوسته پوسته ظاهر می شوند و شبیه عوارض پسوریازیس می باشند. آن ها می تواند مناطق وسیعی از بدن را در بر گیرد.



آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۴- ضایعات غشاهای مخاطی

زخم‌های دهانی گاه در افراد مبتلا به لوپوس دیده می‌شوند. زخم‌های بینی و واژینال نیز ممکن است پدید آیند. این نوع زخم‌ها معمولاً بدون درد هستند.



۵- ریزش مو

علاوه بر از دست دادن مو به دلیل ضایعات دیسکوئید، در برخی افراد مبتلا به لوپوس ریزش موقت و رایج مو پیش می‌آید که با رشد موهای جدید همراه می‌باشد. ریزش مو ممکن است به دلایل عفونت یا استفاده از کورتیکواستروئیدها یا دیگر داروهای درمانی لوپوس باشد. در زمانی که بیماری فعال است، موها ممکن است شکننده شوند. این شکنندگی موها معمولاً در قسمت جلوی سر بیشتر است.

۶ واسکولیت ها

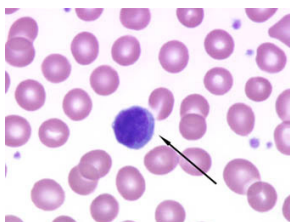
موردی است که در آن رگ‌های خونی ملتهب می‌شوند. رگ‌های خونی بسیار کوچک پاره شده و سبب خونریزی بافت‌ها می‌شوند و منجر به لکه‌های کوچک و بنفش مایل به قرمز بر روی پوست می‌شود. واسکولیت‌ها باعث ایجاد لخته‌های خون، گسترش زخم‌های پوستی و نمایان شدن مناطق سیاهرنگ اطراف انگشتان و ناخن‌های پا می‌شوند. مناطق سیاهرنگ مذکور نشانه‌ای از آسیب بافتی جدی می‌باشند. در صورت بروز این علائم فوراً پزشک خود را ملاقات کنید.



علائم سیستم خونی در بیماری لوپوس

سلول‌های خونی شامل گلبول سفید، گلبول قرمز و پلاکت می‌باشند. در بیماری لوپوس هر سه رده سلولی ممکن است کاهش یابد.

۱- گلبول سفید



حدود نیمی از بیماران لوپوس دچار کمبود گلبول سفید می‌شوند. کمبود گلبول سفید در بیماران معمولاً بی علامت است و بر اساس آزمایش خون تشخیص داده می‌شوند. در موارد شدید ممکن است باعث افزایش ریسک عفونت گردد.

۲- گلبول قرمز



کمبود گلبول قرمز یا کم خونی در بیماران لوپوس شایع است. شایع‌ترین علت کم خونی نوع کم خونی بیماری مزمن است که با کنترل بیماری و کنترل التهاب، بر طرف می‌شود. کم خونی می‌تواند در اثر

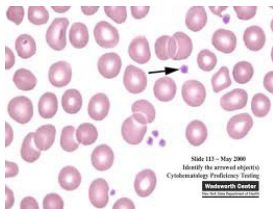
آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

علل دیگر از جمله فقر آهن نیز ایجاد شود. اما کم خونی مهم در بیماری لوپوس، کم خونی ناشی از لیز یا تخریب گلبول‌های قرمز در خون می‌باشد که باعث کم خونی شدید شده و نیاز به درمان شدید دارد.

علائم کم خونی شامل

- ضعف
- رنگ پریدگی پوست
- ضربان نامنظم یا تند قلب
- کوتاهی نفس
- درد قفسه‌ی سینه
- احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف
- مشکلات شناختی
- بی حسی، کرختی یا سردی انتهای اندام‌ها
- سردرد

۳- پلاکت



آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

کمبود پلاکت در بیماری لوپوس در صورت خفیف بودن بی علامت است و فقط بر اساس آزمایش تشخیص داده می‌شود. اما در موارد شدید، دچار خونریزی از مخاط، بینی و لثه می‌گردد. همچنین ممکن است خونریزی‌های زیر جلدی و یا افزایش خونریزی قاعدگی ایجاد شود.

علائم درگیری کلیه در بیماری لوپوس



بیماری لوپوس اریتماتوی سیستمیک می‌تواند باعث التهاب کلیه‌ها گردد. درگیری کلیه در جریان این بیماری شایع است که در اینصورت به آن نفریت لوپوسی اطلاق می‌گردد.

علائم و نشانه‌های درگیری کلیه شامل موارد زیر می‌باشد:

- حضور خون در ادرار
- حضور پروتئین در ادرار

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- افزایش فشار خون
- تکرر ادرار در طول شب
- ادم اندام‌ها

جهت بررسی بیمار از نظر ابتلاء به درگیری کلیه در جریان بیماری لوپوس، آزمایش ادرار، بررسی ادرار ۲۴ ساعته از نظر میزان دفع پروتئین و اندازه گیری اوره و کراتینین سرم درخواست می‌گردد. بر اساس تظاهرات بالینی و آزمایشات بیمار، ممکن است بیوپسی کلیه انجام شود و نمونه کلیه در زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود. نتایج بیوپسی کلیه می‌تواند در تصمیم‌گیری درمانی کمک‌کننده باشد. روش‌های درمانی متعددی جهت کنترل نفریت لوپوسی در دسترس هستند که بر اساس تظاهرات بالینی، نتایج آزمایشات، بیوپسی کلیه و تعیین شدت آسیب کلیوی، بطور اختصاصی توسط پزشک برای هر بیمار در نظر گرفته می‌شود.

خوشبختانه با درمان‌های مناسب، پیش‌آگهی نفریت لوپوسی در طی سال‌های اخیر بهبود یافته است. آنچه که مسلم است همکاری بیمار با پزشک و رعایت دستورات توسط بیمار در موفقیت درمانی نقش بسیار مهمی خواهد داشت. در صورت عدم

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

کنترل آسیب کلیوی با درمان‌های تجویز شده، امکان پیشرفت درگیری کلیه و آسیب دائمی کلیه‌ها وجود خواهد داشت. در صورت بروز آسیب پیشرونده کلیه‌ها، جهت کنترل علائم بایستی شروع دیالیز و پیوند کلیه را بر اساس شرایط بالینی بیمار در نظر داشت.

در مورد نقش تغذیه در بیماران مبتلا به لوپوس ذکر چندین نکته ضروری است: یک رژیم غذایی مناسب با عملکرد طبیعی اعضای بدن همراه خواهد بود. گرچه یک رژیم درمانی اختصاصی جهت بیماران مبتلا به لوپوس وجود ندارد، بهرحال بایستی موارد زیر را در نظر داشت:

۱- با توجه به مصرف پردنیزولون (کورتن)، احتمال اضافه وزن وجود دارد و در نتیجه رژیم غذایی با محدودیت نمک و چربی اشباع شده و همچنین افزایش فعالیت فیزیکی با نظر پزشک معالج نیز در این بیماران توصیه می‌گردد.

۲- مصرف میوه جات و سبزیجات تازه با نظر پزشک معالج در رژیم غذایی این بیماران توصیه می‌گردد.

۳- محدودیت نمک، محدودیت گوشت و مواد لبنی در بیماران با درگیری کلیه با نظر پزشک معالج توصیه می‌گردد.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۴- تجویز ترکیبات دارویی حاوی کلسیم و ویتامین D بخصوص در بیمارانی که کورتیکواستروئید دریافت می‌کنند ضروری می‌باشد.

علائم سیستم عصبی در بیماری لوپوس

تعدادی از بیماران مبتلا به لوپوس، علائم درگیری سیستم عصبی شامل اعصاب مرکزی و محیطی را بروز می‌دهند. علائم مذکور طیف وسیعی از مشکلاتی را پوشش می‌دهد که ممکن است به لوپوس مربوط باشند یا نباشند.

مشکلات شامل کاهش حافظه، سردرد، گیجی، تغییرات شنیداری و دیداری، ضعف ماهیچه‌ها، افسردگی و اختلالات روانی می‌باشد. به دلیل اینکه این مشکلات می‌تواند مربوط به استفاده از داروها یا بیانگر شرایط دیگر باشد، تشخیص قطعی اختلال سیستم عصبی مشکل است.

علائم هشدار دهنده درگیری سیستم عصبی شامل:

- حمله‌ی صرع
- سردردهای شدید
- دوره‌هایی از فراموشی، بی‌تابی و یا گیجی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- ایجاد مشکلات شنیداری یا دیداری و یا تشدید آنها
- تغییرات غیرمعمول و عجیب در رفتار
- نوسانات خلقی
- کما
- فلج
- کرخی و گزگز و مورمور
- نشانه‌هایی از سکتته‌ی مغزی شامل ضعف یا بی‌حسی در بازوها، پاها، صورت یا سنگینی در یک سمت بدن، تغییر در تکلم، گیجی
- توصیه می‌شود در صورت هرگونه علامت عصبی به متخصص روماتولوژی و یا متخصص مغز و اعصاب مراجعه نمایید.

افسردگی در بیماری لوپوس



با افسردگی، افراد ممکن است احساس ناامیدی، تنهایی یا در هم شکستگی کنند. ممکن است

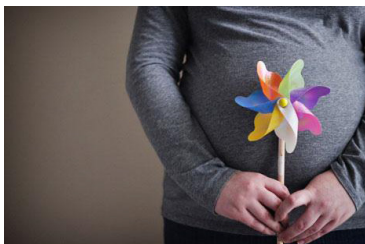
آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

برای این افراد سپری کردن یک روز مشکل باشد. افسردگی می‌تواند ناشی از بیماری لوپوس یا به دلیل داروهایی باشد که شخص برای درمان استفاده می‌کند، به ویژه داروهای کورتیکواستروئیدها.

علائم هشداردهنده شامل:

- خلق و خوی افسرده
 - ایجاد اختلال در خواب و یا خوابیدن زیاد
 - خستگی مفرط یا از دست دادن انرژی
 - افزایش نگرانی یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
 - احساس درهم شکستگی و ناتوانی در انجام وظایف ساده ای چون بهداشت فردی، کار منزل یا نگهداری از فرزند
 - احساس ناامیدی نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی
 - خشم غیرعادی و یا عصبانیت
 - کاهش میل جنسی
 - افکار مکرر در مورد مرگ و یا خودکشی
- توصیه می‌شود در صورت ایجاد هر یک از علائم فوق به پزشک خود و یا روانپزشک مراجعه نمایید.

بارداری در بیماری لوپوس



در بیماری لوپوس، زنان حدود ۹ برابر بیشتر از مردان مبتلا می‌شوند. افزایش شیوع در خانم‌ها می‌تواند به دلیل تأثیر عوامل هورمونی بر روی سیستم ایمنی باشد. بیماری لوپوس معمولاً افراد ۱۵ تا ۴۵ سال که در سنین باروری می‌باشند را مبتلا می‌نماید.

بیست سال پیش، متون پزشکی اعلام کردند که زنان مبتلا به لوپوس به دلیل خطراتی که متوجه جنین و مادر می‌شوند، نباید باردار شوند. اما امروزه اکثر زنان مبتلا به لوپوس، بدون هیچ خطری می‌توانند باردار شوند. با مراقبت‌های پزشکی کامل، می‌توانید خطرات مرتبط با بارداری را کاهش دهید و نوزادی طبیعی و سالم به دنیا آورید. هر چند برای افزایش شانس زایمان مناسب، باید بارداریتان را با دقت برنامه ریزی کنید. بیماری شما باید حداقل ۶

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ماه قبل از لقاح تحت کنترل و غیرفعال باشد. باردار شدن زمانی که بیماری شما فعال است باعث سقط جنین، مرده زایی یا مشکلات جدی برای خودتان می‌شود.

در بانوانی که اجازه بارداری داده نمی‌شود، لازم است از روش‌های پیشگیری از بارداری مؤثر استفاده کنند. از آنجایی که استفاده از قرص‌های ضد بارداری حاوی هورمون استروژن می‌تواند باعث فعال شدن بیماری و در عده ای از بیماران باعث ایجاد لخته در عروق گردد، استفاده از قرص‌های ضد بارداری در زنان مبتلا به لوپوس، باید با اجازه پزشک روماتولوژیست انجام شود.

اقدامات لازم قبل از بارداری در بیماران مبتلا به لوپوس باید شامل: اجازه روماتولوژیست برای بارداری - غیر فعال بودن بیماری حداقل ۶ ماه قبل از لقاح - انجام تست‌های لازم قبل از بارداری شامل تست‌های آنتی فسفولیپید آنتی بادی، آنتی Ro و آنتی La می‌باشد، که این بررسی‌ها توسط پزشک روماتولوژیست انجام می‌شود. این تست‌ها علاوه بر تست‌هایی است که به طور روتین توسط متخصص زنان برای بررسی قبل از بارداری درخواست می‌شود.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

بسیار مهم است که بارداری شما تحت نظر متخصص زنانی که تجربه‌ی کاری بارداری‌های پر خطر را دارد و با پزشک شما همکاری نزدیکی دارد، زیر نظر گرفته شود. زایمان باید در بیمارستانی که بیماران پر خطر را تحت نظر دارد و مراقبت‌های ویژه را برای شما و کودکتان فراهم می‌کند برنامه ریزی شود.

یکی از مشکلاتی که زن باردار را تحت تأثیر قرار می‌دهد حاد شدن بیماری است. در صورتی که بیماری عود کند، اغلب در سه ماهه‌ی اول یا دوم و یا طی ماه‌های اول بعد از زایمان اتفاق می‌افتد. اکثر عودهای بیماری خفیف هستند و با دارو کنترل می‌شوند. عارضه دیگر افزایش فشار خون بارداری است. اگر چنین حالت خطرناکی در شما ایجاد شد، افزایش فشار ناگهانی خون، پروتئین در ادرار یا هر دو را تجربه خواهید کرد. افزایش فشار خون بارداری حالتی خطرناک است که به درمانی فوری نیاز دارد که معمولاً شامل به دنیا آمدن نوزاد می‌شود.

مهم‌ترین سؤالی که توسط زنان مبتلا به لوپوس پرسیده می‌شود این است که آیا فرزندم سالم خواهد بود؟ در بیشتر مواقع پاسخ مثبت است. شانس ابتلا

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

به اختلالات تولد یا عقب افتادگی ذهنی در نوزادان متولد شده از مادران مبتلا به لوپوس با نوزادان متولد شده از مادران سالم برابر است.

میزان سقط جنین در طی سال‌های گذشته بهبود قابل توجهی داشته است و از ۶۰ درصد به ۱۷ درصد رسیده است.

تقریباً ۵ درصد نوزادان مادران مبتلا به لوپوس، به لوپوس نوزادای مبتلا می‌شوند. علائم این بیماری شامل راش موقت و شمارش سلول‌های خون غیر طبیعی می‌باشد. این بیماری معمولاً در زمان ۵ تا ۶ ماهگی از بین می‌رود و بر نمی‌گردد.

تعدادی از کودکان مبتلا به لوپوس نوزادی، با شرایطی به نام بلوک قلبی متولد می‌شوند. این حالت دائم است اما با دستگاه تنظیم ضربان قلب درمان می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه در تعدادی از مادران در طی بارداری لازم است اکوی قلب جنین در هفته‌های ۱۶ تا ۲۴ بارداری به طور مرتب انجام شود.

استفاده از تعدادی از داروها مانند متوترکسات، لفلونامید، سل سپت و سیکلوفسفاماید، در بارداری ممنوع است و این داروها لازم است ۳ ماه قبل از

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

لقاح با اجازه پزشک قطع و به داروی دیگری تبدیل شود.

استفاده از پردنیزولون، هیدروکسی کلروکین، آزاتیوپرین در طی بارداری بلامانع است. لازم به ذکر است که مصرف هیدروکسی کلروکین در بارداری باعث کاهش عود لوپوس، کاهش عوارض بارداری و کاهش ریسک لوپوس قلبی در جنین می‌گردد.

زندگی با بیماری لوپوس



شما ممکن است اخیراً به بیماری با عنوان لوپوس اریتماتوسیسستمیک (SLE) مبتلا شده باشید. احتمالاً مدتی زمان برده است تا به مرحله‌ی تشخیص رسیده باشید. اکنون همانطور که خودتان می‌دانید، ممکن است سبک شده باشید اما غرق

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

در ناامیدی نیز باشید. احتمالاً پرسش‌های بسیاری در ارتباط با لوپوس در ذهن دارید.

ممکن است مبتلا به نوع خفیف یا شدید لوپوس باشید، اما صرف نظر از شدت بیماری، شما نیازمند مراقبت‌های پزشکی دقیق می‌باشید. همچنین نیازمند تغییر در شیوه‌ی زندگی برای تحت کنترل در آوردن بیماری تا حد امکان، می‌باشید. در ابتدا، ممکن است برخی از مواردی که در ذیل به آن اشاره شده است را احساس کنید:

- خشم یا افسردگی ناشی از تغییر در وضعیت سلامت
 - نگرانی در مورد آنچه که باید به خانواده، دوستان و یا همکارانتان بگویید
 - احساس گناه به علت ابتلا به لوپوس و بار ناشی از آن بر روی خانواده‌تان
 - ترس از دست دادن کار اگر نتوانید دیگر مانند گذشته به طور منظم کار کنید
- احساسات ذکر شده عادی هستند و شما تنها کسی نیستید که آن‌ها را تجربه می‌کنید. باید برای خوگرفتن به بیماریتان به خود زمان دهید. این کار ممکن است آسان و یا سخت باشد. در

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

مورد نگرانی‌ها و احساسات خود با پزشک، پرستار، دوستان و یا خانواده‌تان صحبت کنید. برخی اوقات صحبت با افراد مبتلا به لوپوس می‌تواند مفید باشد. اگر شما در وفق دادن خود با شرایط مشکل دارید، صحبت با مشاور را مورد توجه قرار دهید.

بسیاری مسائل فیزیکی و هیجانی، چه در آغاز و چه در طول دوره‌ی بیماری، مبتلایان به لوپوس را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مسائل متداول تر شامل موارد ذیل می‌باشد:

خستگی مفرط: خستگی مفرط مشکلی مزمن می‌باشد که معمولاً با خشکی و درد مفصل همراه است که می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی روزانه‌ی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

تغییراتی در ظاهر: شما ممکن است تغییراتی در ظاهرتان مشاهده کنید. لوپوس اریتماتوی مزمن یا دیسکوئید ممکن است باعث ایجاد زخم‌ها یا جای زخم در صورت، بازوها، شانه‌ها، گردن و یا پشت شود. داروهای لوپوس نیز برخی اوقات ظاهر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برای نمونه، کورتیکواستروئیدها (پردنیزولون) می‌توانند موجب

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

افزایش وزن، رشد موهای زائد و یا ورم شوند. برخی داروها ممکن است سبب ریزش مو گردند. روبه رو شدن با این تغییرات از نظر احساسی می‌توانند چالش برانگیز باشد.

تغییراتی در توانایی فیزیکی: بسیاری از افراد مبتلا به لوپوس احساس انزوا می‌کنند زیرا خستگی و نیازشان به استراحت آن‌ها را از انجام کارهای عادی و برنامه‌های اجتماعی دور نگه می‌دارد. شما ممکن است به دلیل حساسیت به نور خورشید نتوانید در فعالیت‌های بیرون از محیط خانه با خانواده و دوستان شرکت کنید و به همین دلیل احساس آزرده‌گی کنید. زمان‌هایی پیش خواهد آمد که شما حس می‌کنید بهتر است در خانه بمانید تا این که برنامه‌های خود را به دلیل خستگی و ناخوشی کنسل کنید.

اثرات روانشناختی کورتیکواستروئیدها (پردنیزولون): این داروها برای درمان بسیاری از علائم لوپوس که از التهاب ناشی می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. استفاده از داروی ذکر شده می‌تواند باعث خشم، تغییرات رفتاری، کم حافظگی، افسردگی،

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

تغییرات شخصیتی و دیگر مشکلات روانشناختی شود. تا زمانی که از این داروها مصرف می‌کنید باید در مورد عوارض ناشی از این داروها اطلاع داشته باشید. همچنین خانواده و دوستان هم باید متوجه عوارض داروها باشند تا بتوانند در صورت بروز هریک از عوارض شما را حمایت کنند.

افسردگی: احساس افسردگی در زمان‌هایی که شما در کشمکش با کنترل بیماری هستید و یا به دلیل مصرف دارو امکان بروز دارد. ارتباط مؤثر با پزشک و اعضا تیم مراقبت‌های پزشکی و دوستان و خانواده‌تان نقش مهمی در کمک به شما برای روبه‌رو شدن با این احساسات را دارد.

نگرانی در مورد آینده: به دلیل اینکه آینده و دوره بیماری شما ناشناخته است برنامه ریزی برای شغل، خانواده و زندگی مشکل است.

نگرانی‌های خانوادگی: بیماری شما علاوه بر خودتان خانواده را هم تحت تأثیر قرار خواهد داد و آن‌ها نیز در درک شرایط و سازگاری با آن، لحظات سختی خواهند

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

داشت. آن‌ها ممکن است احساس گیجی، درماندگی و ترس داشته باشند. به دلیل محدودیت‌های فیزیکی شما، نقش‌های قدیمی و مسئولیت‌های قبلی در خانواده نیاز به تغییر دارد. مهم است که افراد با صداقت و بی‌ابهام با یکدیگر صحبت کنند. حائز اهمیت است که خانواده نیز در مورد بیماری اطلاعاتی داشته باشند تا شرایط فیزیکی و روانی شما و تغییرات ناشی از آن بر خانواده را، درک کنند.

عفونت در بیماری لوپوس



بیماران مبتلا به لوپوس نسبت به افراد نرمال، بیشتر مستعد ابتلا به عفونت می‌باشند. علت افزایش ابتلا به عفونت، تغییرات ایجاد شده در سیستم ایمنی و نیز مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی می‌باشد. از طرفی ابتلا به عفونت یکی از عوامل عود و شدت یافتن بیماری نیز می‌باشد.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

برای پیشگیری از عفونت در بیماران مبتلا به لوپوس به خصوص اگر تحت درمان با داروهای سرکوب‌گر ایمنی هستند، توصیه می‌شود:

۱. بهداشت شخصی مناسب را رعایت کنید.
۲. از حضور در جمعیت‌های زیاد و تماس با افراد بیمار خودداری کنید.
۳. در صورت تب کردن یا بالا رفتن درجه حرارت بدن از حالت نرمال فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.
۴. با پزشکتان در مورد واکسیناسیون علیه آنفولانزا و ذات‌الریه پنوموکوکی صحبت کنید.

واکسیناسیون در بیماری لوپوس



تزریق واکسن آنفلوآنزای سالانه، و واکسن پنوموکوک هر ۵ سال یکبار، به بیماران لوپوسی توصیه می‌شود.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

تزریق بقیه واکسن‌ها بهتر است با اجازه پزشک و در زمان غیر فعال بودن بیماری و زمانی که بیمار دوز بالای داروهای تضعیف کننده ایمنی مصرف نمی‌نمایند، انجام شود.

تزریق واکسن‌های زنده مانند: فلج اطفال - سرخک - سرخجه - اوریون در بیمار لوپوسی ممنوع می‌باشد.

چگونه از خودتان مراقبت کنید

نکات زیر می‌تواند در خود مراقبتی بیماران مبتلا به لوپوس، کنترل بیماری، پیشگیری از عود و تشدید بیماری آن‌ها کمک کننده باشد:

۱. سعی کنید نشانه‌های هشدار دهنده‌ی حاد شدن بیماری را تشخیص دهید و با پزشکتان در مورد آن‌ها صحبت کنید.
۲. به خاطر داشته باشید که پزشکتان را مرتب ملاقات کنید، حتی اگر شرایط جسمی خوبی دارید.
۳. سعی کنید که استرس خود را کاهش دهید. زیرا فعالیت در این شرایط مشکل است. برنامه ریزی برای روبه روشن شدن با موقعیت‌های استرس

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

زا را مورد توجه قرار دهید. شبکه‌ای حمایتی از خانواده، دوستان، متخصصان پزشکی و یا پرستاری، سازمان‌های اجتماعی و گروه‌های حمایتی را برنامه ریزی کنید. به خاطر داشته باشید صحبت کردن با دیگران در موقعیت‌های استرس‌زا به شما کمک می‌کند.

۴. برای حفظ تناسب بدنی و کاهش نگرانی در برنامه‌ی ورزشی مناسب شرکت کنید.

۵. رژیم غذایی سالم داشته باشید.

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

۷. در مواردی چون بیماری، عفونت، جراحی و حتی در شرایطی که به هر عنوان احساس خوبی ندارید با پزشکتان صحبت کنید.

۸. جراحی‌های اختیاری (مانند جراحی دندان) را تا زمانی که بیماری شما تحت کنترل در آید و یا علائم آن کاهش یابد، به تأخیر بیندازید و با اجازه پزشکتان انجام دهید.

۹. لوپوس ممکن است مشکلاتی را برای خانم باردار یا فرزندش ایجاد کند. بنابراین خانم‌های

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- مبتلا به لوپوس باید برای بارداری با دقت برنامه‌ریزی کنند. تا زمانی که پزشکتان سلامت شما را از نظر امکان یا عدم امکان بارداری مورد بررسی قرار نداده است استفاده از روش‌های پیش‌گیری از بارداری را متوقف نکنید.
۱۰. قبل از توقف مصرف هر گونه داروی تجویز شده، با پزشکتان صحبت کنید.
۱۱. با پزشک خود قبل از مصرف هر گونه داروی بدون نسخه، مشورت کنید.
۱۲. توجه داشته باشید که برخی داروهای خاص می‌تواند باعث حاد شدن بیماری شود. با هر پزشک و یا متخصص سلامتی که ملاقات می‌کنید اعلام کنید که مبتلا به لوپوس هستید. پزشک خود را نیز از تجویز هر گونه داروی جدیدی آگاه کنید.
۱۳. قبل از دریافت هر نوع واکسیناسیون با پزشکتان صحبت کنید. واکسیناسیون‌های روتین شامل موارد مربوط به آنفولانزا و ذات‌الریه، بخش مهمی از حفظ سلامت شما هستند و باید در صورت موافقت پزشکتان آن‌ها را دریافت کنید.
۱۴. به اندازه‌ی کافی بخوابید. ممکن است به ۸

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ساعت خواب شبانه یا بیشتر نیازمند باشید. برای استراحت در طول روز برنامه ریزی کنید. خود را خسته نکنید. داشتن استراحت کافی به هیچ عنوان به معنای نداشتن فعالیت نیست. یک برنامه‌ی ورزشی خوب طراحی شده برای حفظ قدرت، تحمل و سلامت کلی مهم است.

جلوگیری از حاد شدن (عود) بیماری لوپوس

گاه علی‌رغم برنامه‌ی درمانی و تلاش‌های شما ممکن است حاد شدن بیماری را تجربه کنید. حاد شدن بیماری، شدید شدن نشانه‌هایی است که اشاره به افزایش فعالیت بیماری دارد. عوامل گوناگونی می‌توانند باعث تشدید بیماری شوند و اگر حدس زدید که بیماری در حال شدت یافتن است، باید سریع با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک شرایط شما را بررسی خواهد کرد و برای تحت کنترل درآوردن بیماری اقدام خواهد کرد. وی مجدداً برنامه‌ی درمانی کلی شما را مورد بررسی قرار خواهد داد و در صورت نیاز تغییراتی را اعمال خواهد نمود.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

نشانه‌های عود و فعال شدن بیماری:

- افزایش خستگی
- تب کردن یا درجه حرارت بالا
- مفاصل متورم
- وسعت یافتن یا بدتر شدن ضایعات پوستی
- ایجاد زخم دهان
- سردرد شدید
- افزایش حساسیت به نور خورشید
- احساس درد قفسه سینه و یا تنگی نفس
- افزایش ریزش مو
- تورم (ادم) در ساق پا و یا زیر چشم
- ایجاد نشانه‌هایی که قبلاً تجربه نکرده‌اید

چه چیز سبب حاد شدن بیماری می‌شود؟

عامل یا عواملی می‌توانند باعث حاد شدن بیماری شوند عبارت‌اند از:

- شرایط بحرانی روحی یا استرس
- تماس با نور خورشید یا دیگر منابع اشعه‌ی ماوراء بنفش
- عفونت‌ها
- جراحی‌ها

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- بارداری و یا دوره‌ی پس از زایمان
- قطع ناگهانی داروهای لوپوس
- مصرف داروهای خاص مانند سولفونامیدها
- کوتریموکسازول - سولفاسالازین
- کار زیاد یا عدم استراحت کافی

شما با آگاهی از عواملی که باعث عود بیماری می‌گردند و پیشگیری از آنها می‌توانید از حاد شدن و تشدید بیماری خود جلوگیری نمایید.

مراقبت از پوست و مصرف ضد آفتاب



مراقبت‌های پوستی لازم در بیماران مبتلا به لوپوس برای پیشگیری از تشدید ضایعات پوستی و پیشگیری از عود و فعال شدن بیماری شامل:

۱. تماس با نور آفتاب و برخی منابع نور مصنوعی (به ویژه لامپ‌های فلورسنت و هالوژن) را

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

کاهش دهید. پوست اشخاص مبتلا به لوپوس به نور ماوراء بنفشی که از این منابع ساطع می‌شود بسیار حساس است.

۲. فعالیت‌های خارج از منزل را در بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر کاهش دهید. این پیشنهاد می‌تواند به این معنی باشد که تغییر بزرگی در شیوه‌ی زندگی و کار شما در صورتی که بیرون از منزل فعالیت زیادی دارید ایجاد شود.

۳. بر روی مناطق در معرض نور خورشید کرم ضد آفتاب استفاده کنید. فاکتور حفاظتی کرم (SPF) باید از ۱۵ بیشتر باشد. جهت اطمینان از جنبه‌ی حفاظتی کرم در برابر هر دو اشعه UVA و UVB به قسمت محافظت طیف گسترده‌ای که بر روی محصول برچسب شده، توجه کنید یا در بخش نمایش دهنده‌ی ترکیبات کرم به دنبال اکسید روی میکرونیزه یا دی اکسید تیتانیوم که مانع اشعه‌ی UVA و UVB هستند بگیرید.

۴. کرم ضد آفتاب باید به اندازه ۱ بند انگشت از کرم در هر مرتبه استفاده شود و هر ۴ ساعت این میزان تکرار شود.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۵. از ضد آفتاب در تمام طول سال و حتی روزهای ابری نیز استفاده کنید. همچنین اگر درون منزل مدت زمان زیادی را در اتاقی می‌گذرانید که دارای پنجره‌های زیادی است از ضد آفتاب استفاده کنید. (UVA می‌تواند از پنجره عبور کند)

۶. لباس‌های محافظ مانند کلاه‌هایی با لبه‌های وسیع و لباس‌هایی که تار و پود آن‌ها نزدیک به هم بافته شده است بپوشید. لباس‌هایی که تار و پود آن‌ها از هم فاصله دارند، اجازه می‌دهند که نور ماوراء بنفش از آن‌ها عبور کند و به پوست برسد. اگر پوست شما به نور ماوراء بنفش بسیار حساس است می‌توانید لباس‌های خاصی که برای محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش طراحی شده‌اند را امتحان کنید.

۷. نسبت به لامپ‌های فلورسنت و هالوژن حساس باشید. این لامپ‌ها در بسیاری از مکان‌ها مشاهده می‌شوند و شامل لامپ‌های کف ساختمان، لامپ‌های بالای سر، فتوکپی‌ها و پروژکتورها می‌باشند. ضد آفتاب و لباس‌های محافظ کمک کننده هستند.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۸. در صورت ایجاد هر نوع راش با زخم یا شدت گرفتن آن‌ها به پزشکتان مراجعه کنید.
۹. در صورتی که پزشکتان دارویی مناسب با شرایط پوست شما تجویز کرد مطمئن شوید که آن را طبق دستور استفاده می‌کنید.
۱۰. اگر مبتلا به زخم‌های دهانی هستید، دهان خود را با آب نمک شستشو دهید و از غذاهای نرم استفاده کنید.
۱۱. از داروها و کارهایی که می‌دانید شرایط پوستیتان را بدتر می‌کند اجتناب کنید. این موارد می‌تواند شامل رنگ‌های مو یا کرم‌های پوستی باشد. برخی از داروها نیز شما را نسبت به نور خورشید حساس‌تر می‌کند. موارد یاد شده شامل تتراسایکلین، آنتی بیوتیک‌ها، دیورتیک‌ها و جالب آنکه برخی داروها داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی که در درمان لوپوس استفاده می‌شوند می‌باشد. در صورت استفاده از داروهای ذکر شده، به طور ویژه به حفاظت در برابر اشعه‌ی خورشید حساس باشید.
۱۲. آرایش کردن مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما سعی کنید از مارک با آلرژی کم (hypoallergic)

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

استفاده کنید. مارکی که دارای حفاظت در برابر اشعه UV باشد مناسب است.

۱۳. اگر شما پدیده‌ی رینود (تغییر رنگ انگشتان در معرض سرما) دارید در آب و هوای سرد خود را خوب بپوشانید. به طور مستمر توجه کنید که پاها و دست‌هایتان گرم هستند. گرم نگه‌داشتن خانه نیز می‌تواند در جلوگیری از حمله مؤثر باشد. از سیگار کشیدن، مصرف کافئین و استرس اجتناب کنید تمام این موارد می‌تواند در پدیده‌ی رینود دخیل باشد.

پیشگیری از تصلب شرایین (آترواسکلروز)

تصلب شرایین به رسوب چربی درون جدار سرخرگ‌ها اطلاق می‌شود. این رسوبات می‌توانند جریان خون را کاهش داده و یا آن را مسدود کنند. انسداد جریان یا کاهش جریان خون در سرخرگی که قلب را تغذیه می‌کند می‌تواند منجر به سکته قلبی شود.

بیماران مبتلا به لوپوس علاوه بر اینکه فاکتورهای خطر معمول برای تصلب شرایین (فشارخون بالا- سیگار- چربی خون بالا- دیابت-

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

سیگار) را ممکن است داشته باشند، فاکتورهای خطر اضافه شامل فاکتورهای التهابی درون رگ، مصرف کورتن، یائسگی زودرس، نارسایی کلیه، و وجود چربی‌های مضر در جریان خون را نیز دارند و به همین دلیل دچار تصلب شرایین تسریع شده می‌باشند. مطالعات نشان می‌دهد که ریسک ایجاد سکته قلبی در زنان مبتلا به لوپوس ۳۵ تا ۴۵ ساله ۵۰ برابر زنان سالم می‌باشد. این موضوع اهمیت پیشگیری و تشخیص زودرس تصلب شرایین و سکته قلبی در بیماران لوپوس را نشان می‌دهد.

برای پیشگیری از عوارض قلبی - عروقی در بیماران مبتلا به لوپوس لازم است:

۱. فشارخون خود را کم تر از $125/85$ میلی متر جیوه نگهدارید.
۲. قند خون ناشتای شما باید کم تر از 100 باشد.
۳. قند خون 2 ساعت بعد از غذا (2HPP) باید کم تر از 140 باشد.
۴. کلسترول نوع LDL باید کم تر از 100 باشد.
۵. تری گلیسرید خون باید کم تر از 150 باشد.
۶. BMI شما باید زیر 25 باشد. (BMI از تقسیم

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۷. وزن بر قد (متر) به توان ۲ محاسبه می‌شود (در صورت مصرف سیگار باید قطع شود).
۸. لازم است رژیم غذایی سالم داشته باشید.
۹. برنامه ورزشی منظم داشته باشید.
۱۰. با توجه به شیوع بالای درگیری قلبی در بیماری لوپوس لازم است ویزیت متخصص قلب در ابتدای تشخیص بیماری انجام شود و در صورت طبیعی بودن قلب، ویزیت‌های بعدی سالانه انجام شود.

پوکی استخوان در بیماری لوپوس

پوکی استخوان چیست؟

تعریف پوکی استخوان (استئوپوروز) یعنی کاهش تراکم توده استخوانی به طوری که مستعد شکستگی با ضربه ضعیف می‌شود. پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است و تقریباً ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا به پوکی استخوان مبتلا هستند. به خاطر داشته باشید که استخوان‌های شما اجسام مرده و بیجانی نیستند. آن‌ها حاوی سلول‌های زنده‌ای هستند و دائماً در حال ساخت و ساز استخوان می‌باشند.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

به طور طبیعی رشد استخوان از دوران جنینی شروع و تا ۳۰ سالگی ادامه می یابد. عواملی مانند تغذیه مادر در بارداری- مصرف مواد مضر مانند سیگار توسط مادر باردار- تغذیه از نوزادی تا سن ۳۰ سالگی از جمله مصرف کلسیم و لبنیات- انجام فعالیت‌های ورزشی در کودکی و نوجوانی، همگی می‌توانند در توده استخوانی یک فرد بالغ اثر بگذارند. از ۳۰ سالگی، کاهش تراکم استخوان به آهستگی شروع می‌شود و تا زمان یائسگی این کاهش تراکم آهسته است. اما از زمان یائسگی به بعد، به دلیل کاهش هورمون‌های جنسی، تراکم استخوان با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد.

فاکتورهای خطر در پوکی استخوان

تعدادی از عوامل باعث افزایش فعالیت سلول‌های استخوان خوار می‌شوند، بنابراین فرد را مستعد کاهش تراکم استخوان و یا پوکی استخوان می‌نمایند. شرایطی که باعث کاهش تراکم استخوان و یا پوکی استخوان می‌شوند شامل:

- بیماری‌های التهابی و بالا بودن فاکتورهای التهابی در بدن

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- بی حرکتی و عدم انجام ورزش
- وزن کم
- کاهش مصرف کلسیم
- استفاده از داروهای کورتیکواستروئید (کورتون)
- کاهش هورمون‌های جنسی در زمان یائسگی
- افزایش سن
- استفاده از سیگار
- استفاده از الکل
- استفاده از نوشابه‌های گازدار
- استفاده از نمک زیاد
- استفاده از قهوه زیاد
- سابقه شکستگی در فامیل درجه یک
- عوامل ژنتیکی

علائم پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری خاموش است و فرد مبتلا به پوکی استخوان هیچگونه علامتی ندارد تا زمانی که دچار شکستگی استخوان شود. به همین دلیل پیشگیری از پوکی استخوان، تشخیص زودرس و درمان آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

پیشگیری از پوکی استخوان

برای پیشگیری از پوکی استخوان باید از دوران کودکی برنامه ریزی شود. با تغذیه مناسب، مصرف کلسیم به اندازه کافی، انجام فعالیت‌های ورزشی، و کاهش فاکتورهای خطر پوکی استخوان می‌توان تراکم استخوان مناسبی داشته باشیم و از پوکی استخوان پیشگیری کنیم.

در افرادی که مبتلا به بیماری‌های التهابی از جمله لوپوس هستند و مصرف داروی کورتون را دارند، این پیشگیری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

توصیه‌ها برای جلوگیری یا کاهش مشکل، احتمالاً شامل رژیم غذایی سرشار از کلسیم (۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز) و ویتامین D (۸۰۰ واحد در روز) و برنامه‌ای ورزشی که مناسب شماست، می‌باشند. در صورتی که میزان کلسیم در غذای شما کافی نباشد پزشک مکمل کلسیم را تجویز خواهد کرد. مکمل کلسیم حاوی کربنات کلسیم بهتر است بعد از غذا مصرف شود.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ورزش در پوکی استخوان

ورزش‌های مناسب در پوکی استخوان شامل پیاده روی، دویدن، دمبل زدن و... می‌باشد. توصیه می‌شود حداقل ۳ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.



آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

تشخیص پوکی استخوان

برای تشخیص پوکی استخوان از دستگاه‌هایی که تراکم استخوان را نشان می‌دهند استفاده می‌شود. این روش‌ها تا حدی شبیه عکس برداری است اما با دریافت تابش اشعه بسیار کم تر می‌باشد.



جدول میزان کلسیم در مواد غذایی مختلف:

ماده غذایی	اندازه واحد	مقدار کلسیم (میلی‌گرم) در واحد
شیر (کلیه انواع شیر)	۱ لیوان	۳۲۵
ماست	۱ لیوان	۳۰۰
دوغ	۱ لیوان	۱۲۵
پنیر	۱ قوطی کبریت	۱۱۰
بستنی	۱ لیوان	۱۸۰
کشک معمولی	۲ قاشق غذاخوری	۱۴۵

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

اسفناج (پخته)	نصف لیوان	۱۳۸
سبزی خوردن	۱ پیش دستی متوسط (۴۰ گرم)	۷۲
سبزی کوکو- قورمه سبزی- آش (پخته)	۳ قاشق غذا خوری	۱۰۰
پرتغال	۱ عدد متوسط (۳۰ گرم)	۵۲
انجیر خشک	۶ عدد متوسط	۱۲۵
انواع نان (بربری- سنگک- تافتون- لواش)	۳۰ گرم	۵۰
لوبیا و نخود (پخته)	نصف لیوان	۶۰
کنجاله سویا (پخته)	۳ قاشق غذاخوری (۴۵ گرم)	۳۳
بادام	یک چهارم لیوان	۹۲

فراهم زیستی کلسیم بر حسب منبع غذایی متفاوت است. برای مثال افزایش دریافت فیبر با تعادل منفی کلسیم همراه است. در غلات اسید فیتیک ترکیب اصلی فیبر است که به کلسیم متصل می‌شود و آن را برای جذب غیر قابل دسترس می‌سازد. در مقابل،

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

جذب کلسیم از سبزیجات با مقدار کم اگزالات (مثل انواع کلم) تقریباً به اندازه جذب شیر است. مقدار کلسیم در همه انواع شیر (بدون چربی، ۱٪، ۲٪، و شیر پرچرب) یکسان است.

تغذیه در بیماری لوپوس

تغذیه دارای نقش مهمی در گسترش و یا پیشگیری آر فرآیندهای التهابی می‌باشد، استفاده از رژیم‌هایی که منجر به کاهش التهاب می‌گردد امروزه در کنار داروها نقش موثری در بهبود علایم بیماری‌های اتوایمیون نظیر لوپوس و سایر بیماری‌های مشابه ایفا می‌نماید.

دریافت انرژی و پروتئین کافی در کنار انتخاب صحیح چربی‌ها مهم‌ترین اقدام در تغذیه درمانی پزشکی بیماران مبتلا به واکنش‌های اتوایمیون می‌باشد.

رژیم بسیار کم چرب (مصرف مواد بدون چربی) منجر به سطوح سرمی پایین ویتامین A و E و افزایش پراکسیداسیون لیپیدی و تولید ایکوزانوئید، در نتیجه تشدید علایم این بیماری‌ها می‌گردد. بنابراین رژیم‌های کم چرب یا بدون چربی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ممکن است واقعاً برای بیماران مستعد یا مبتلا به بیماری‌های اتوایمیون لازم الاجرا نباشد. تغییرات نوع چربی در رژیم در مقایسه با حذف چربی، مفیدتر بوده و احتمالاً برای سیستم قلبی عروقی و ایمنی اثرات سودمندی دارد. رژیم ضد التهابی حاوی مقادیر بالاتر امگا ۳ می‌تواند فعالیت التهابی را کاهش داده، منجر به افزایش عملکرد فیزیکی و بهبود بقای این بیماران شود.

برخی روغن‌های دریایی و روغن‌های گیاهی (زیتون و روغن پامچال) غیر مستقیم عملکرد ضد التهابی دارند. روغن ماهی علائم بیماری‌های اتوایمیون نظیر لوپوس را تخفیف داده و دوز مصرف داروها را در این بیماران کاهش می‌دهد. بطور کلی اثرات مفید ۱۲ هفته پس از شروع درمان ظاهر شده و تا ۶ هفته پس از ادامه‌ی درمان به طول می‌انجامد.

مصرف ماهی یکی از بهترین انتخاب‌های غذایی در بیماران مبتلا به لوپوس می‌باشد، مزایای بیشتر ممکن است با همراهی روغن ماهی و روغن زیتون ناشی شود.

توصیه کلی متخصصین تغذیه برای بیماران مبتلا

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

به اختلالات اتوایمیون نظیر لوپوس و سایر بیماری‌های مشابه رعایت اصول رژیم غذایی ضد التهاب می‌باشد که نحوه اجرای آن به شکل زیر می‌باشد:

رژیم ضد التهابی

قوانین کلی: اهداف جهت دست یابی به تنوع، با مصرف مقادیر زیادی غذاهای تازه، حداقل مقدار غذاهای فرآوری شده و "فست فود" و میوه‌ها و سبزیجات فراوان شامل:

- مقدار زیادی میوه‌ها و سبزیجات، بجز پیاز و سیب زمینی، که حاوی آکالوئید سولانین هستند.
- فقیر از نظر اسید چرب اشباع و اجتناب از چربی‌های ترانس
- فقیر از نظر چربی‌های امگا ۶، مانند روغن‌های گیاهی و چربی حیوانی
- سرشار از PUFA های امگا ۳ که در روغن زیتون، بذرک، گردو، دانه‌های کدوتنبیل، ماهی‌های چرب آب‌های سرد نظیر سالمون، ساردین یافت می‌شوند. سایر روغن‌های سالم شامل دانه انگور، گردو، و کانولا می‌باشد.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- فقیر از نظر کربوهیدرات‌های ساده نظیر ساکاروز، پاستا، نان سفید، و برنج سفید
 - ترجیحاً دریافت غلات کاملی نظیر برنج قهوه‌ای و گندم بلغاری
 - شامل منابع پروتئین لحم نظیر مرغ و ماهی
 - فقیر از نظر تخم مرغ، گوشت قرمز، کره، و سایر محصولات لبنی پرچرب
 - فقیر از نظر غذاهای تصفیه و فرایند شده
 - شامل ادویه‌هایی مانند زنجبیل، کوری، زردچوبه و رزماری که ادعا شده است که اثرات ضدالتهابی داشته باشند.
 - شامل منابع فیتونوترینت ها: میوه‌ها و سبزیجات رنگی، بویژه توت‌ها، گوجه فرنگی، پرتقال و میوه‌های زرد، سبزی‌های برگ سبز تیره، سبزیجات CRUCIFERUS (کلم، برکلی، جوانه بروکسل)؛ غذاهای سویا، چای (بویژه سفید، سبز یا چینی)، شکلات‌های تیره در حد متوسط
- بعلاوه، وزن باید با پارامترهای بهداشتی حفظ شده، و ورزش نیز انجام شود.

ورزش در بیماری لوپوس

ابن سینا در کتاب قانون می‌گوید:

"اساس سلامت پرورش، تغذیه و خواب است،
که مهم‌ترین آن ورزش است."

امروزه نیز سازمان جهانی بهداشت کم بودن
فعالیت بدنی را عامل مهم ایجاد مشکلات مزمن
جسمی مانند بیماری‌های قلبی، چاقی، پوکی
استخوان، انواع سرطان‌ها و مرگ و میر زودرس در
دنیا می‌داند.

شعار اخیر کالج پزشکی ورزشی آمریکا که به
شکل مشترک با سازمان نظام پزشکی آمریکا اعلام
شده این است که:

"ورزش و فعالیت بدنی دارو است."

به بیان دیگر ورزش دیگر تفریح نیست، بلکه
دارویی است که باید به همه مردم تجویز شود تا
سالم بمانند و از بروز و پیشرفت بیماری‌ها جلوگیری
نمایند.

مشکلات شایع در بیماران مبتلابه لوپوس

بیماران لوپوس در معرض بیماری‌های زیر هستند
که می‌تواند سلامت آن‌ها را تهدید کند:

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- بیماری‌های قلبی عروقی: بیماران لوپوس دچار آترواسکلروز و بیماری‌های ایسکمیک قلبی در سن پایین‌تر و با شدت بیشتر می‌شوند.
- اضافه وزن و چاقی: افراد چاق توان عملکردی پایین‌تر و کیفیت زندگی پایین‌تری دارند و زودتر خسته می‌شوند. همچنین این افراد مستعد بیماری فشارخون و سندرم متابولیک هستند.
- استئوپروز (پوکی استخوان): پوکی استخوان از جمله عوارض درازمدت بیماری می‌باشد (شیوع: استئوپنی ۴۶-۲۵٪، استئوپروز ۲۳-۱٪). که بعلم مشکلات سیستم ایمنی از جمله اختلالات مارکرهای التهابی، بی‌حرکی و مصرف داروها از جمله کورتون بیشتر بروز می‌نماید
- اختلالات خواب: در این بیماران درد حین خواب رفتن و شب، بیداری‌های شبانه شایع هستند.
- ضعف و خستگی: خستگی یکی از شایع‌ترین علایم و شایع‌ترین علت ناتوانی در بیماران لوپوس می‌باشد که تا ۸۰٪ بیماران آن را تجربه می‌کنند.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- اختلالات روانی: این بیماران در معرض اضطراب ناشی از بروز عوارض بیماری و افسردگی ناشی از اضافه وزن، بدشکلی بدن و... می‌باشند.
 - کاهش عوارض دارویی: افزایش وزن، افزایش فشارخون، افزایش چربی خون، افزایش قند خون، افزایش اشتها
- شایان ذکر است یک جلسه فعالیت فیزیکی حاد در بیماران لوپوس منجر به بالارفتن اینترلوکین‌ها و سایر فاکتورهای التهابی و در نتیجه تشدید علائم بیماری نمی‌شود. ضمن اینکه ورزش منجر به بهبود عملکرد اندوتلیال (سلول‌های لایه داخلی رگ) نیز می‌شود.

فعالیت فیزیکی منجر به بهبود عملکرد اندوتلیال در بیماران لوپوس می‌شود.
فعالیت فیزیکی منجر به تحمل فعالیت بدنی و توان‌هوایی در بیماران لوپوس می‌شود.

اثرات و فواید ورزش

همانگونه که در بالا ذکر شد بیماران لوپوس در معرض عوارض متعددی هستند که ورزش با اثرات زیر منجر به پیشگیری و بهبود آن‌ها می‌گردد:

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- افزایش توان هوازی
- افزایش قدرت عضلانی
- افزایش انعطاف پذیری
- بهبود و پیشگیری خشکی عضلانی
- کاهش وزن
- افزایش دامنه حرکت مفاصل
- بهبود سلامت روان
- کاهش ضعف و خستگی و افزایش انرژی
- کاهش عوارض دارویی

چه نکاتی را برای شروع ورزش باید رعایت نمود؟
هر فرد متناسب با میزان آمادگی جسمانی و مشکلات خود نیاز به نسخه ورزشی ویژه‌ای دارد. لازم است در ابتدا با پزشک ورزشی خود جهت تجویز نسخه ورزشی اختصاصی مشورت نمایید.
ورزش را با شدت کم و آهسته شروع نمایید. شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید. هرگز ورزش را به طور ناگهانی قطع نکنید.
در ورزش‌های قدرتی و ورزش‌های هوازی شدید تنها با اجازه پزشک شرکت کنید.
اطلاعات علمی ورزشی خود را افزایش دهید. یک

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

همراه برای ورزش کردن خود پیدا کنید. بهتر است در صورت امکان در ورزش‌های گروهی شرکت کنید. آیا لازم است قبل از شروع فعالیت فیزیکی با پزشک ورزشی‌ام مشاوره کنم؟

فعالیت بدنی و ورزشی برای اغلب افراد بی خطر است. اگر چه برخی افراد قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزشی یا افزایش آن باید به نزد پزشک ورزشی مراجعه کنند.

پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی و ورزشی

اگر شما قصد دارید بیش از آنچه که اکنون فعالیت بدنی و ورزشی می‌کنید به فعالیت بپردازید به ۷ سؤال ذکر شده در ادامه پاسخ دهید.

- اگر سن شما بین ۱۵ تا ۶۹ سال است، این پرسشنامه به شما می‌گوید که لازم است قبل از فعالیت بدنی و ورزشی بیشتر توسط پزشک ورزشی معاینه شوید یا نه؟

- اگر سن شما بیش از ۶۹ سال است و فعالیت بدنی و ورزشی زیادی انجام نمی‌دهید حتماً به نزد یک پزشک ورزشی مراجعه کنید.

در زمان پاسخ دادن به سؤالات، احساس عمومی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

شما بهترین راهنما است. سؤالات را به دقت بخوانید و با صداقت به آنها پاسخ دهید.

۱. آیا تا به حال پزشکی به شما، گفته است که مشکل قلبی دارید یا نباید فعالیت ورزشی شدید کنید؟

بله خیر

۲. آیا در زمان انجام فعالیت بدنی و ورزشی در قفسه سینه خود احساس درد می‌کنید؟

بله خیر

۳. آیا در طی ماه گذشته در زمانی که فعالیت بدنی و ورزشی انجام نمی‌داده‌اید در قفسه سینه خود احساس درد داشته‌اید؟

بله خیر

۴. آیا تا کنون به علت سرگیجه، تعادل خود را از دست داده‌اید یا دچار از دست دادن هوشیاری شده‌اید؟

بله خیر

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۵. آیا مشکلات عضلانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی و ورزشی بدتر شوند؟

بله خیر

۶. آیا پزشکتان برای فشار خون یا مشکلات قلبی شما دارو تجویز کرده است؟

بله خیر

۷. آیا علل دیگری برای اینکه نباید ورزش کنید دارید؟

بله خیر

- اگر شما به یک یا بیش از یک سؤال پاسخ بله داده‌اید قبل از اینکه فعالیت بدنی و ورزشی خود را افزایش دهید با پزشک ورزشی خود مشورت کنید.

- اگر به علت یک بیماری گذرا احساس ناخوشی می‌کنید، مثل سرماخوردگی، در این حالت تا زمان بهبودی صبر کنید.

- اگر باردار هستید با پزشک خود مشورت کنید.

- اگر به همه سؤالات پاسخ نه دادید می‌توانید فعالیت بدنی و ورزشی خود را افزایش دهید، (البته

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

آرام آرام وبه تدریج؛ این روش بی خطرترین و آسانترین راه است.

نسخه ورزشی

برنامه ورزشی که بر اساس قوانین آن فرد می‌بایست ورزش را شروع نماید نسخه ورزشی نامیده می‌شود که شامل یک دستورالعمل مکتوب در مورد حجم (میزان) و شدت مناسب ورزش برای ایجاد بهبود مطلوب در آمادگی جسمانی، و حفظ سطح خاصی از آمادگی جسمانی پس از حصول آن می‌باشد.

هدف اساسی از تجویز نسخه ورزشی ایجاد تغییر در رفتار فردی برای گنجاندن فعالیت جسمانی عادی است. بنابراین، مناسبترین نسخه ورزشی برای یک فرد خاص نسخه‌ای است که هنرمندانه در حصول این تغییر رفتار مثمرتر باشد.

اجزای نسخه ورزشی (اصل FITT) عبارت‌اند از:
فراوانی^۱ (تعداد روزهای هفته)، شدت ورزش^۲، زمان هر جلسه^۳، نوع ورزش^۴.

1. Frequency
2. Intensity
3. Time
4. Type

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

انجمن جهانی روماتولوژی ۴ نوع ورزش را برای بیماران لوپوس پیشنهاد می‌کند:

- ورزش هوازی: منجر به بهبود عملکرد قلبی ریوی می‌شود.
- ورزش قدرتی: منجر به بهبود عملکرد عضلات و بهتر شدن کارکرد مفاصل می‌شود.
- ورزش انعطاف پذیری (حرکات کششی): منجر به بهبود حرکات مفاصل و کاهش خشکی مفاصل می‌شود.
- ورزش تعادلی: منجر به بهبود راستای قامت، تعادل و هماهنگی عصبی عضلانی می‌شود.

اصول ورزش هوازی

فراوانی: تعداد دفعات ورزش در هفته حداقل ۳-۵ روز در هفته پیشنهاد می‌شود. در هنگام ورزش با فراوانی ۳ روز در هفته بهتر است فعالیت ورزشی به صورت یک روز در میان انجام شود تا ورزش در سراسر طول هفته به نحو مناسبی توزیع شود. شدت: افراد برای اینکه حداکثر استفاده را از ورزش هوازی ببرند می‌بایست در ورزش با شدت متوسط شرکت نمایند.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

شدت برنامه ورزشی را می‌توان با استفاده از روش‌های مختلفی پایش نمود که همه آنها راه‌های خوبی برای تعیین سختی فعالیت هوازی برای بدن هستند. یکی از ساده‌ترین روش‌ها تست تکلم (Talk test) می‌باشد. در این تست در هنگام ورزش در شدت مطلوب، فرد باید قادر به مکالمه با فرد دیگر بدون نفس‌نفس زدن برای هردو تا سه کلمه باشد. در صورتی که این امر مشکل است، احتمالاً شدت ورزش بیش از حد بالا است و فرد نیاز به کند کردن شدت تمرین دارد.

زمان: زمان (مدت) جلسه دویدن ملایم، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا ممکن است از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه متغیر باشد، ولی این میزان معمولاً بر اساس شدت جلسه ورزشی تعیین می‌شود. افراد مسن‌تر و افراد ناآماده باید ورزش را با شدت کمتر و مدت طولانی‌تر شروع کنند.

نوع ورزش (شیوه): فعالیت‌های هوازی یا استقامتی (شدت کم و مدت زیاد) بیشترین بهبود را در سطح آمادگی قلبی-ریوی حاصل نموده‌اند. در این ورزش‌ها از گروه‌های عضلانی بزرگ طی دوره‌های طولانی زمانی استفاده می‌شود و این

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

فعالیت‌ها ماهیت ریتمیک دارند مانند: پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، دویدن، دوچرخه‌سواری، قایقرانی، شنا، ارگومتری ترکیبی بازو و پا، رقص، اسکیت، اسکی صحرانوردی، طناب زدن، ورزش‌های راکتی و گروهی.

اصول ورزش قدرتی

فعالیت‌ها و تمرینات قدرتی هم بر حفظ قدرت استخوان‌ها و عملکرد بهتر مفاصل کمک می‌کنند و هم با تقویت عضلات و بهبود تعادل احتمال زمین خوردن را کاهش می‌دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند با وزنه یا کشهای ورزشی و در منزل یا باشگاه‌ها انجام شوند. توصیه می‌شود که در زمان انجام این فعالیت‌ها وزنه یا کش به گونه‌ای جابجا شود که نیروی ناشی از آن در راستای طولی استخوان باشد. این فعالیت‌ها بهتر است ۲ تا ۳ بار در هفته هر بار ۸ تا ۱۲ تکرار برای هر قسمت، با شدت متوسط و در مجموع ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باشد.

اصول ورزش انعطاف پذیری (کششی)

فعالیت‌های بدنی که باعث افزایش انعطاف پذیری می‌شوند با کمک به اصلاح وضعیت نامناسب

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

راستای بدن و بهبود حرکات مفاصل و کاهش خشکی مفاصل در بهبود بیماران بسیار موثرند. از این فعالیت‌ها می‌توان به تمرینات کششی آرام یا تمرینات حرکات موزون اشاره کرد. فراموش نکنیم که حرکات کششی باید به آرامی و کنترل شده و بدون حالت پرتابی انجام شوند.

تمرینات کششی را می‌توان روزانه به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن و سرد کردن در برنامه ورزشی در نظر گرفت یا این که زمان مجزایی را به این تمرینات اختصاص داد.

در حین انجام حرکات کششی توجه کنید شما چه کاری را انجام می‌دهید و در سراسر برنامه تمرکز داشته باشید. حرکات کششی باید یک "کشش قوی" در عضله ایجاد نماید. حرکات کششی نباید منجر به ایجاد درد شود و حرکات در عضله و مفاصل همراه نباید دردناک باشد. آسان شروع کنید بهتر است که در برنامه حرکات کششی از یک فشار پایین شروع کرده و به تدریج، با احتیاط، میزان فشار را طی چند هفته افزایش دهید. توصیه می‌شود که تحت نظر پزشک هر حرکت کششی ۵-۱ مرتبه و به مدت ۳۰-۱۵ ثانیه انجام شود.

اصول تمرینات تعادلی

بسیاری از افراد در حفظ تعادل خود حتی در حرکات ساده مشکل پیدا می‌کنند. تعادل به عوامل فیزیولوژیک مختلفی مانند قدرت بینایی، شنوایی، قدرت عضلانی و هماهنگی عضلات بستگی دارد؛ بعلاوه داروهای زیادی هم بر تعادل اثر منفی دارند. مهم‌ترین نتیجه کاهش تعادل عبارت است از افزایش احتمال زمین خوردن که خود یکی از شایعترین علل آسیب‌ها و شکستگی‌ها می‌باشد.

از تمرینات تعادلی ساده می‌توان روی یک پا ایستادن و به دنبال آن چشم‌ها را بستن می‌توان نام برد. فرد می‌تواند در ورزش‌هایی مانند تای چی، یوگا و پیلاتس شرکت نماید.

سایر ملاحظات:

- توصیه می‌شود از ورزش به خصوص در ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر اجتناب گردد. بهتر است کرم ضد آفتاب حدود ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن استفاده شود و هر چند ساعت در صورت ادامه حضور در آفتاب مجدداً از کرم استفاده شود. پیشگیری از اثرات آفتاب با

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

کرم‌های ضد آفتاب با SPF بالاتر از ۳۰ اتفاق می‌افتد.

- پیشنهاد می‌شود لباس‌های نخی و ترجیحاً آستین بلند استفاده شود. بهتر است لباس گردن فرد (بخصوص پشت گردن) را بپوشاند یا از یک شال استفاده نماید. لباس‌های تیره تر بیشتر نفوذ نور را مانع می‌شوند.
- ماساژ در بیماران می‌تواند منجر به کاهش استرس، افزایش انرژی، احساس آرامش، بهبود درد، کاهش التهاب و خستگی عضلانی گردد. موارد ممنوعیت ماساژ عبارت‌اند از: حملات بیماری، تب، ضایعات باز، راش. در صورت مصرف کورتون، ماساژ عمقی نباید انجام شود.

پیشگیری از سرطان

در بیماران مبتلا به لوپوس ریسک تعدادی از بدخیمی‌ها از جمله لنفوم، سرطان ریه و دهانه رحم (سرویکس) افزایش می‌یابد. افزایش ریسک بدخیمی در بیماری لوپوس به دلیل افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی در این بیماری و نیز ممکن است ناشی از مصرف داروهای مهار کننده سیستم ایمنی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

باشد. افزایش بدخیمی ریه معمولاً در بیمارانی ایجاد شده است که سیگار می‌کشیده‌اند بنابراین توصیه می‌شود سیگار در بیماران لوپوس قطع شود. تعدادی از فاکتورهای خطر از قبیل سیگار کشیدن، چاقی، هورمون تراپی، ریسک کانسر را افزایش می‌دهد.

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری‌اند. بیماری‌های سرطان اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. در حال حاضر بسیاری از سرطان‌ها چون زود تشخیص داده می‌شوند می‌توان بیمار را تا حد زیادی زنده نگهداشت و بیمار می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد این کار با انجام خود آزمایی و غربالگری امکان‌پذیر است.

۱- آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که از تشکیل رادیکال‌های آزاد در سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند آنتی‌اکسیدان‌های اصلی ویتامین

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ای (E)، ویتامین ث (C) و بتاکاروتن هستند. بدن قادر به تولید این ویتامین‌ها و ماده‌ی معدنی نیست، بنابراین بایستی از طریق غذا آن‌ها را دریافت کرد. ویتامین ای: منابع غذایی مهم ویتامین ای شامل روغن‌های گیاهی، جوانه گندم، آجیل، دانه‌ها، غلات سبوس دار، سبزیجات برگی شکل سبز. ویتامین ث: مهم‌ترین منابع آن عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی. بتاکاروتن: هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، گوجه فرنگی، طالبی، هلو و زردآلو منابع غنی بتاکاروتن هستند.

۲- عدم استفاده از دخانیات و مشروبات الکلی:

سیگار: تمام انواع دخانیات انسان را در مسیر ابتلا به سرطان قرار می‌دهند. ترک دخانیات بهترین کار برای جلوگیری از سرطان در این افراد است. خودداری از مصرف دخانیات از خطر چندین نوع سرطان می‌کاهد از جمله: ریه، مری، حنجره، دهان، مثانه، کلیه‌ها، لوزالمعده، گردن رحم، سرطان خون (لوسمی میلوئید حاد).

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

قلیان: دود قلیان نه تنها همه‌ی مواد سرطان زای سیگار را دارد، بلکه دارای مقدار بیشتری گاز سمی مونوکسید کربن است. همچنین چون دود قلیان به دلیل گذر از آب مرطوب است، در ریه‌ها و مخاط بدن رسوب کرده بنابراین مصرف قلیان ۷ تا ۱۰ برابر سیگار است.

الکل: مصرف الکل احتمال ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده را به شدت افزایش می‌دهد.

۳- معاینه خود

برای تشخیص زود هنگام سرطان باید همواره خود را معاینه کنید. اگر سرطان زود تشخیص داده شود احتمال درمان آن تا حد زیادی افزایش پیدا می‌کند. مهم‌ترین علایمی که باید مراقب آن‌ها باشید و با یافتن هر کدام از آن‌ها به پزشک مراجعه نمایید، به قرار زیر است:

- وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بیضه
- تغییر در یک خال پوستی
- سوء هاضمه یا اختلال در بلع بطور مداوم

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

- تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست بطور دائم
 - وجود هرگونه خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال
 - کاهش وزن غیرقابل توجیه
 - بی‌اشتهایی غیرقابل توجیه
- داشتن هریک از علایمی که در بالا ذکر شد به معنی وجود سرطان نیست بلکه ممکن است نشانه‌ای از وجود سرطان باشد. همچنین خانم‌ها از سن ۴۰ سالگی به بعد باید هر ساله ماموگرافی انجام دهند.

۴-اصلاح سبک زندگی

ورزش: فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند تا حدود ۴۰ درصد از احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ بکاهد. همچنین ورزش موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

چاقی: انواع سرطان‌های روده بزرگ، پستان، جدار رحم، کلیه، و مری با چاقی ارتباط دارند. کاهش وزن حتی در بهبود بیماران مبتلا به سرطان هم مفید است. همچنین افزایش وزن در بزرگسالی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان است. چاقی با سرطان‌های سینه، روده بزرگ، لوزالمعده و رحم ارتباط دارد.

مصرف بیش از ۴/۲ گرم نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

هوای سالم: اثر ذرات معلق در هوای آلوده در ایجاد سرطان ریه به اثبات رسیده. همچنین این ذرات می‌توانند موجب سرطان سینه و معده شوند.

۵- اسکرینینگ (غربالگری) کانسر

اسکرینینگ کانسر سرویکس (دهانه رحم): زنان از سن ۲۱ سال باید اسکرینینگ کانسر سرویکس (دهانه رحم) را شروع کنند. بین ۲۱ تا ۲۹ سال باید پاپ اسمیر سالانه انجام دهند و زنان ۳۰ سال و بالاتر هر ۳ تا ۵ سال پاپ اسمیر انجام دهند.

اسکرینینگ کانسر پستان: اسکرینینگ کانسر پستان باید از سن ۴۰ تا ۴۴ شروع شود و ماموگرافی سالانه تا سن ۵۵ انجام دهند و سپس هر ۲ سال ماموگرافی انجام دهند.

داروی کورتیکواستروئید (کورتون)

درمان در بیماری لوپوس: براساس نوع ارگان مبتلا و نیز شدت درگیری ارگان انجام می‌شود. به همین دلیل نوع دارو و میزان مصرف دارو در بیماران مختلف براساس شدت بیماری، متفاوت است.

کورتیکواستروئیدها داروهایی هستند که التهاب را در بافت‌های مختلف بدن کاهش می‌دهند. این داروها برای درمان بسیاری از علائم لوپوس که از التهاب ناشی می‌شوند استفاده می‌گردند. نحوه‌ی دریافت آن‌ها به صورت قرص یا تزریق می‌باشد.

پمادها و کرم‌های کورتیکواستروئیدی برای درمان راش پوستی که بدلیل لوپوس ایجاد شده‌اند در دسترس می‌باشند.

اکثر علائم ناشی از لوپوس به داروهای کورتیکواستروئید سریع پاسخ می‌دهند.

پردنیزولون نوعی کورتیکواستروئید است که اغلب برای درمان لوپوس استفاده می‌شود.

تصمیم‌گیری برای شروع درمان با کورتیکواستروئیدها تصمیم بزرگی است و به نیاز شما بستگی دارد. برخی بیماران نیازمند دریافت دارو برای مدت کوتاه می‌باشند تا زمانی که

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

نشانه‌های بیماری بهتر شوند یا از بین بروند. افراد دیگر با مشکلات جدی‌تر یا تهدید کننده زندگی، ممکن است نیازمند دریافت دوزهای بیشتری از دارو برای مدت زمان طولانی‌تر می‌باشند. در کل به محض اینکه نشانه‌های بیماری لوپوس شما به درمان پاسخ داد پزشک شما تدریجاً مقادیر دارو را کم‌تر خواهد کرد تا به طور کامل مصرف دارو را متوقف کنید اگر امکان توقف کامل دارو برای شما امکان پذیر نباشد پزشکتان کم‌ترین مقدار ممکن دارو را برای تحت کنترل درآوردن بیماری برای شما تجویز می‌کند. در نتیجه بسیار اهمیت دارد که دارو را دقیقاً طبق تجویز پزشک مصرف کنید. اشخاصی که به مدت طولانی کورتیکواستروئیدها را مصرف می‌کنند ممکن است نیازمند دریافت دوزهای بیشتر دارو قبل و بعد و یا طول مدتی باشند که فرآیند پر استرس فیزیکی مانند جراحی را پشت سر می‌گذارند.

دستور العمل‌ها

اگر ناراحتی معده بروز کرد کورتیکواستروئیدها را با غذا یا بعد از غذا مصرف کنید.

عوارض جانبی محتمل کورتون

این موارد شامل تغییراتی در ظاهر (مانند آکنه یا افزایش موهای صورت) گسترش صورت ماه مانند، پوست نازک و شکننده که به سادگی کبود می‌شود یا حرکت چربی بدن به بالا تنه می‌باشد.

تغییرات در خلق و خو، تغییرات شخصیتی، تحریک پذیری، خشم یا افسردگی را نیز ممکن است تجربه کنید. دیگر عوارض جانبی شامل افزایش اشتها و اضافه وزن، التیام یافتن ضعیف زخم‌ها، دوره‌های پریود نامنظم، آب مروارید، آب سیاه، ضعف ماهیچه‌ها، پوکی استخوان، دیابت ناشی از استیروئید، و استئونکروز آسیب به مفاصل، معمولاً مفصل ران می‌باشند.

مقداری از دارو ممکن است به شیر مادر انتقال پیدا کند، بنابراین اگر دوزهای بالای دارو را مصرف می‌کنید، بهتر است ابتدا شیر دهید و سپس دارو را مصرف کنید و پس از مصرف دارو تا ۳ ساعت به نوزاد شیر ندهید.

از جمعیت‌های شلوغ، افراد مبتلا به سرما خوردگی، آنفولانزا و دیگر عفونت‌ها اجتناب کنید. بینایی خود را به طور مرتب چک کنید و هر

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

گونه اختلال در دید خود را به پزشک اطلاع دهید. با متخصص تغذیه صحبت کنید تا از اضافه وزن اجتناب کنید و عوارض جانبی دارو را کاهش دهید. از مصرف داروهای بدون نسخه اجتناب کنید. داروهای بدون نسخه داروهایی اند که بدون تجویز پزشک قابل تهیه‌اند. به هر پزشک یا دندانپزشکی که مراجعه می‌کنید، بگویید که برای درمان لوپوس از کورتیکواستروئید استفاده می‌کنید.

احتیاط

این دارو را دقیقاً طبق تجویز مصرف کنید. هرگز یک دفعه مصرف دارو را قطع نکنید. غده‌های آدرنال شما که بالای کلیه‌های شما قرار دارند به صورت طبیعی کورتیکواستروئید را در مقادیر اندک می‌سازند. کورتیکواستروئید تولید شده برای عملکرد بدن لازم است. زمانی که مصرف کورتیکواستروئید را آغاز می‌کنید بدن شما شروع به تولید این ماده در مقادیر بسیار کمتر از حد نرمال می‌کند یا حتی تولید آن را متوقف می‌کند. اگر شما به صورت ناگهانی دارویتان را متوقف کنید به مشکل برخورد خواهید کرد زیرا غده‌های آدرنال شما زمان کافی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

برای ساختن کورتیکواستروئید مورد نیاز شما را نخواهد داشت. این مشکل نارسایی آدرنال نامیده می‌شود.

علائم نارسایی ادرنال شامل: ضعف، خستگی، تب، کاهش وزن، استفراغ، اسهال و درد شکم می‌باشد. اگر هر یک از این مشکلات را تجربه کردید سریع با پزشک تماس بگیرید.

داروهای ضد مالاریا (کلروکین و هیدروکسی کلروکین)



داروهای ضد مالاریا به عنوان داروهای کنترل کننده سیستم ایمنی جزو داروهای اصلی و مهم در لوپوس تلقی می‌شود.

داروهای ضد مالاریا در کنترل آرتریت مرتبط با لوپوس، راش پوستی، زخم‌های دهانی و دیگر نشانه‌ها مانند خستگی بسیار مؤثر هستند. این دارو در درمان لوپوس دیسکوئید بسیار مؤثر می‌باشند.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

از فواید مهم این دارو علاوه بر کنترل علائم، پیشگیری از عود بیماری و حتی درگیری ارگان‌های مهم از جمله درگیری کلیه می‌باشد.

داروهای آنتی مالاریا علاوه بر تأثیر مهم در کنترل بیماری و پیشگیری از عود، دارای فواید دیگری نیز می‌باشد که این دارو را جزو سنگ بنای درمان بیماری لوپوس نموده است و تجویز آن در هر بیمار مبتلا به لوپوس ضروری می‌باشد. فواید ذیل ارزش استفاده از این دارو را نشان می‌دهد:

۱. استفاده در بارداری و شیردهی بلامانع است.
۲. باعث پیشگیری از ایجاد لخته خون می‌گردد.
۳. باعث کاهش کلسترول خون می‌گردد.
۴. باعث کاهش قند خون می‌گردد.
۵. باعث کاهش ایجاد عفونت‌های مهم می‌گردد.
۶. باعث کاهش ایجاد بدخیمی می‌گردد.

عوارض جانبی محتمل کلروکین

عارضه‌ی جانبی مهم داروهای ضد مالاریا رسوب در شبکیه چشم است. هر چند این عارضه با مقادیر اندک دارویی که تجویز می‌شود خیلی شایع نیست، اما بسیار اهمیت دارد که قبل از درمان با این داروها

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

و هر ۶ تا ۱۲ ماه پس از مصرف این داروها توسط چشم پزشک ویزیت شوید.

عوارض با شیوع کم تر شامل ناراحتی معده، کاهش اشتها، استفراغ، اسهال، تاری دید، اختلال در تمرکز، سردرد، عصبانیت، تحریک پذیری (حساسیت)، گیجی، ضعف ماهیچه، خشکی و خارش پوست، ریزش موی خفیف، راش، تغییر در رنگ پوست و کبودی غیرعادی می باشد.

داروهای سرکوب ایمنی

۱- آزاتیوپرین

آزاتیوپرین دارویی است که کنترل کننده عملکرد سیستم ایمنی بدن است. این دارو در بیماران مبتلا به لوپوس که کلیه های آنها یا دیگر اندام های آنها آسیب دیده، التهاب ماهیچه ها، یا آرتریت پیشرفته نیز کاربرد دارد. این دارو به کاهش علائم و کاهش آسیب به اندام های آسیب دیده کمک می کند. داروی مذکور به تسکین یافتن بیماری نیز کمک می کند. دیگر فایده های این دارو کاهش یا قطع نیاز به درمان با کورتیکواستروئیدها می باشد. این بدین معنا است که بیماران مجبور به تحمل عوارض جانبی ناشی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

از مصرف کورتیکواستروئیدها نیستند. به هر حال داروهای بازدارنده سیستم ایمنی مانند آزاتیوپرین عوارض جانبی خود را نیز به همراه دارند. پزشکتان باید در تماس نزدیک و مداوم با شما باشد تا اطمینان یابد که مقدار دارویی که شما مصرف می‌کنید منافع مورد نظر را با کاهش تا حد ممکن عوارض جانبی، به شما می‌رساند.

دستور العمل

در صورت بروز ناراحتی معده، دارو را همراه با غذا مصرف کنید.

عوارض جانبی آزاتیوپرین

این موارد شامل ناراحتی معده، استفراغ، درد شکمی، زخم‌های دهانی، تیره شدن ادرار، مدفوع زرد، زردی (یرقان) (زرد شدن پوست یا بخش سفید چشم‌ها)، خون ریزی‌های غیر طبیعی، نشانه‌هایی از عفونت (مانند سرما خوردگی، تب، گلودرد و یا خستگی).

اقدامات احتیاطی

دارو را بیش تر از مقدار تجویز شده مصرف نکنید.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

از تماس با بیماری‌های عفونی اجتناب کنید. از محیط‌های پر جمعیت و افرادی که می‌دانید سرما خورده‌اند و به آنفولانزا و دیگر عفونت‌ها مبتلا هستند اجتناب کنید. این داروها را همراه با داروهای دیگر مانند داروهای بدون نسخه بدون هماهنگی با پزشک یا پرستاران مصرف نکنید. به پزشکان، پرستاران و یا دندانپزشکان خود بگویید که برای بیماری لوپوس از داروی آزاتیوپرین استفاده می‌کنید.

احتیاط

در صورت بارداری ناخواسته در زمان مصرف دارو، ادامه استفاده از دارو در حاملگی طبق نظر پزشک بلامانع است. این داروها به شیر مادر منتقل می‌شوند و شیردهی نباید انجام شود.

۲- سیکلوفوسفامید:

این دارو برای درمان لوپوس هنگامی که اندام‌هایی مانند کلیه‌ها تحت تأثیر قرار گرفته‌اند و هنگامی که التهاب شدید در ارگان‌ها وجود دارد کاربرد دارند. در بیماری لوپوس سیستم ایمنی بیش از حد فعال است. سیکلوفوسفامید فعالیت سیستم ایمنی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

رکاهش می‌دهند در نتیجه فعالیت بیماری نیز کاهش می‌یابد. سیکلوفوسفامید داروی بسیار قوی است این دارو می‌تواند اثراتی روی بدن داشته باشد در نتیجه اهمیت دارد که چگونگی استفاده از این دارو را برای درمان بیماریتان درک کنید.

دستورالعمل‌ها

در مدت مصرف دارو حداقل در روز ۱ لیتر آب بنوشید. این مقدار برابر با ۴ لیوان بزرگ آب است.

عوارض جانبی محتمل سیکلوفوسفامید:

تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، زخم‌های دهانی، خستگی، ریزش موقت مو، خونریزی‌های غیر عادی یا خون در ادرار، قطع عادت ماهیانه، ناتوانی جنسی، نازایی، نشانه‌های بیماری عفونی (افزایش دمای بدن، گلو درد یا علائم آنفولانزا)

اقدامات احتیاطی

از تماس با بیماری‌های عفونی دوری کنید. از مناطق پر جمعیت و افرادی که می‌دانید مبتلا به سرما خوردگی، آنفولانزا یا عفونت‌های دیگر هستند

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

دور بمانید. به هر پزشک یا پرستار یا دندانپزشک بگویید که برای بیماری لوپوس سیکلوفوسفامید مصرف می‌کنید.

اخطار!

اگر احتمال می‌دهید که باردار هستید این دارو را مصرف نکنید. این داروها باعث نواقص مادرزادی می‌شوند. در مدت مصرف دارو باید از روش‌های پیش‌گیری از بارداری مطمئن استفاده کنید. زمانی می‌توانید برای باردار شدن برنامه ریزی کنید که درمان را برای حداقل ۳ ماه متوقف کرده‌اید و پزشک شما به شما اعلام کند که به اندازه‌ی کافی سالم هستید و می‌توانید باردار شوید. مصرف طولانی مدت این داروها می‌تواند مانع تولید تخمک در خانم‌ها و یا اسپرم در آقایان شود. این به معنای عدم باروری دائم می‌باشد. اگر برای بچه دار شدن در آینده برنامه دارید، قبل از شروع درمان برای ذخیره اسپرم یا تخمک‌تان با پزشکتان صحبت کنید.

۳- متوترکسات

متوترکسات دارویی است که برای درمان بیماری‌های

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

روماتیسمی مختلف کاربرد دارد. این دارو معمولاً هنگامی برای بیماری لوپوس استفاده می‌شود که داروهای دیگر مانند آنتی مالاریا (هیدروکسی کلروکین) علائم بیماری را کنترل نمی‌کنند. برخی اوقات پزشکان این دارو را برای کنترل بیماری هنگام عود بیماری یا مواقعی که فعالیت بیماری افزایش یافته است تجویز می‌کنند. این داروها با کنترل سیستم ایمنی بدن که در بیماری لوپوس بسیار فعال است وارد عمل می‌شوند.

متوترکسات به آرامی تأثیر می‌گذارند بنابراین هفته‌ها طول می‌کشد تا متوجه تأثیر دارو شوید. بسیار اهمیت دارد که بدانید دقیقاً چه زمانی و چگونه این دارو را مصرف کنید و از عوارض جانبی آن مطلع باشید. لازم است برای اطمینان از بهره بردن از منافع دارو و جلوگیری از عوارض جانبی آن تا حد امکان با پزشک، پرستار و آزمایشگاه برای انجام آزمایشات لازم به طور دائم در تماس باشید.

دستورالعمل‌ها

قرص‌های متوترکسات را همراه با شیر یا غذا مصرف کنید.

عوارض جانبی محتمل متوترکسات

عوارض شامل: اسهال، گیجی، ریزش مو، زخم‌های دهان، تهوع، خارش پوست و راش می‌باشند. در صورت بروز عوارض جانبی بی‌درنگ با پزشک یا پرستارتان تماس بگیرید.

اقدامات احتیاطی

بیش از مقدار تجویز شده دارو مصرف نکنید. قبل از مصرف متوترکسات در صورت مصرف نوشیدنی‌های الکلی یا داروهای دیگر مانند آنتی بیوتیک‌ها، ضد التهاب، داروهای آسم یا داروهای سرکوب‌کننده‌ی سیستم ایمنی پزشکتان را مطلع سازید. در معرض بیماری‌های عفونی قرار نگیرید. از مناطق پر جمعیت و افرادی که مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و دیگر بیماری‌های عفونی هستند دور بمانید. هرگونه علائم عفونت را به پزشکتان سریعاً اطلاع دهید. هنگام مصرف این داروها بدون اطلاع پزشک واکسن نزنید.

اخطار!

در صورت احتمال بارداری از این داروها استفاده

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

نکنید. این داروها برای کودکی که در شکم دارید خطرناک است. در مدت زمان مصرف این داروها از روش مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده کنید. در صورتی برای بارداری برنامه ریزی کنید که درمان شما حداقل ۳ ماه متوقف شده و پزشکتان اعلام کند که برای باردار شدن به اندازه‌ی کافی سالم هستید.

۴- سیکلوسپورین

این دارو برای درمان تعدادی از بیماری‌های التهابی مانند آرتریت‌های روماتیسمی، پسوریازیس و لوپوس کاربرد دارد. این دارو اثراتی مانند افزایش فشار خون و مشکلات کلیوی روی بدن دارد، در نتیجه اهمیت دارد که در مورد نحوه‌ی استفاده از آن مطلع باشید. باید با پزشکتان و پرستارتان برای اطمینان از بهره بردن از منافع دارو و کاهش عوارض جانبی تا حد امکان به طور مکرر در تماس باشید.

دستورالعمل‌ها

دارو را هر روز در یک زمان مشخص مصرف کنید.

عوارض جانبی سیکلوسپورین

این موارد شامل آکنه یا پوست چرب، خون ریزی، التهاب یا رشد بیش از حد لثه‌ها، تکرر ادرار، سردرد، فشارخون بالا، افزایش رشد مو، مشکلات کلیوی، گرفتگی پا، تهوع، رعشه دستان باشد.

در صورت بروز هر گونه از عوارض فوق به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

اقدامات احتیاطی

بیش از مقدار تجویز شده‌ی دارو مصرف نکنید. از بیماری‌های عفونی دوری کنید. از قرار گرفتن در مناطق پر جمعیت و تماس با افراد مبتلا به سرما خوردگی، آنفولانزا و دیگر بیماری‌های عفونی اجتناب کنید. در صورت بروز علائم بیماری عفونی حتماً به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. به هر پزشک یا پرستار یا دندانپزشک که مراجعه می‌کنید بگویید که برای بیماری لوپوس از سیکلوسپورین استفاده می‌کنید.

اخطار!

در مدت درمان با این دارو میوه‌ی گریپ فرود یا آب

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

این میوه را مصرف نکنید هر یک از آن‌ها عوارض جانبی را با افزایش میزان سیکلوسپورین در بدن شما افزایش می‌دهد.

۵- سل سپت (مایکوفنولات موفتایل)

این دارو در بیماران مبتلا به لوپوس برای کاهش فعالیت سیستم ایمنی به ویژه در مواردی که التهاب اندام‌های داخلی مانند کلیه‌ها را تهدید می‌کند استفاده می‌شود. سلسپت دارویی است که می‌تواند عوارضی جانبی بر روی بدن داشته باشد. در نتیجه حائز اهمیت است که از نحوه‌ی استفاده از آن برای درمان بیماریتان مطلع شوید. برای به حداقل رساندن عوارض جانبی دارو و بهره‌گیری از منافع حاصل از آن با پزشک یا پرستار و آزمایشگاه تشخیص طبی در تماس مداوم باشید.

دستورالعمل‌ها

دارویتان را با معده خالی مصرف نمایید. قرص‌ها را با یک لیوان پر آب میل کنید.

عوارض جانبی محتمل سل سپت

عوارض شامل: دردهای شکمی، یبوست، اسهال، تب، سردرد، فشارخون بالا، تهوع، عفونت تنفسی، ورم کردن دست‌ها و پاها و عفونت دستگاه ادرار می‌باشد. در صورت مشاهده هرگونه از علائم فوق به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

اقدامات احتیاطی

بیش از مقدار تجویز شده دارو مصرف نکنید. از تماس با بیماری‌های عفونی اجتناب کنید. از مناطق شلوغ و افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا یا دیگر بیماری‌های عفونی دور بمانید. اگر نشانه‌های بیماری عفونی را مشاهده کردید به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. به هر پزشک یا پرستار یا دندانپزشک که مراجعه می‌کنید بگویید که برای بیماری لوپوس از سلسپت استفاده می‌کنید.

اخطار!

سلسپت هرگز نباید در دوران بارداری مصرف شود.

۶- ایمنوگلوبین های داخل وریدی (IVIG)

IVIG پروتئین هایی در خون هستند که به عنوان آنتی بادی عمل می کنند. ایمنوگلوبولین هایی که پزشکان برای شما تجویز می کند، از خون اهداکنندگان که از بیماری های خونی مصون هستند، فراهم شده است و از فرایندهای پاک سازی برای اطمینان از آلوده نبودن گذشته اند. ایمنوگلوبولین ها برای درمان عضوی که درگیر لوپوس است یا واسکولیت (التهاب رگ های خونی) استفاده می شود. IVIG همیشه در بیمارستان و مرکز درمانی تزریق می شوند در نتیجه شما نمی توانید در خانه دارو را مصرف کنید.

عوارض جانبی محتمل IVIG

این موارد شامل درد پشت، تپش قلب، سردرد، درد ماهیچه ها و مفصل، تهوع و استفراغ است.

اقدامات احتیاطی

IVIG باعث سردردهای شدید می شوند که در یک یا دو روز بعد از تزریق بدتر می شوند تا فروکش کنند. گاه برخی داروها سردردهای ناشی از IVIG را کاهش می دهند. اگر پس از فرایند تزریق مبتلا

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

به سردرد شدید، از پزشکتان بخواهید دارویی برای درد شما تجویز کند. در صورت بروز هر نشانه‌ای از واکنش‌های حساسیت مانند خارش، کهیر، ورم چشم‌ها و صورت، مشکل در نفس یا نفس تنگی فوراً به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

پیوند سلول بنیادی در بیماری لوپوس

بیماری لوپوس اریتماتوی سیستمیک (SLE) یک بیماری اتوایمون با درگیری مولتی سیستم و مزمن می‌باشد که ارگان‌های مختلف از جمله کلیه، قلب و عروق، عضلانی و اسکلتی، خون و پوست را درگیر می‌کند و علائم بالینی متفاوتی را بروز می‌دهد. پاتوژنز بیماری لوپوس پیچیده است و مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی، عوامل آندوزن (شامل هورمون‌ها) و محرک‌های محیطی می‌باشند که در نهایت باعث شکسته شدن مقاومت سیستم ایمنی و ایجاد خودایمنی و آسیب ارگان‌ها می‌شود. در طی چند دهه گذشته، استفاده از سرکوبگرهای سیستم ایمنی (ایمنوساپرسورها) از جمله کورتیکواستروئیدها و سیکلوفسفاماید در درمان این بیماری، باعث بهبود بقای بیماران و کاهش پیشرفت به سوی نارسایی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

ارگان‌ها شده است. اما استفاده از این داروها باعث عوارض جدی از جمله عفونت، نارسایی تخمدان و بدخیمی ثانویه می‌شود. و بیماری نیز اغلب بعد از قطع دارو عود می‌کند. علاوه بر درمان‌های معمول، چند استراتژی جدید که مسیرهای سیگنال‌های خاص را مورد هدف قرار می‌دهند نیز ایجاد شده است از جمله درمان‌های کاهش دهنده لنفوسیت‌های B از این دسته می‌باشند، که می‌توان از آنتی بادیهای مونو کلونال شامل ریتوکسیماب (Rituximab) و بلیوموماب (Belimumab) نام برد که در مطالعات مختلف نشان داده اند که در تعدادی از بیماران لوپوس مفید بوده است. اما تجویز طولانی مدت این داروها مقرون به صرفه نمی‌باشد و قطع این داروها نیز می‌تواند باعث عود بیماری گردد. بنابراین نیاز به ایجاد درمان مؤثر در بیماری لوپوس، به خصوص در موارد مقاوم داریم.

در سال‌های اخیر، مطالعات مختلف مطرح نموده‌اند که بیماری‌های خود ایمنی از جمله بیماری لوپوس ممکن است به عنوان اختلال سلول‌های بنیادی در نظر گرفته شود و شواهدی وجود دارد که با انتقال سلول‌های بنیادی هماتوپوئیتیک (-Hema

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

(topoietic stem cell) آلوژن از بیمار لوپوسی به فرد سالم، بیماری لوپوس به فرد سالم منتقل می‌شود. بر اساس این یافته‌ها، سلول درمانی، به عنوان درمان امیدوار کننده برای لوپوس، به خصوص برای بیماران مقاوم به درمان در نظر گرفته شده است. طی دهه‌های گذشته یافته‌های مطالعات درون تنی (Invivo) و برون تنی (Invitro) نشان دادند که سلول‌های بنیادی مزانشیمال (MSC) توانایی سرکوب ایمنی و توانایی تمایز به سلول‌های دیگر را دارند، و باعث حمایت از تئوری استفاده از سلول بنیادی مزانشیمال در مطالعات کلینیکی به عنوان درمان جدید لوپوس شده است. مطالعات حیوانی و انسانی در بیماری لوپوس نشان داده‌اند که پیوند سلول‌های بنیادی (HSC/MSC) باعث بهبود فعالیت بیماری، بهبود مارکرهای سرولوژی و باعث پایداری یا حتی بهبود نقصان عملکرد ارگان می‌شود. به طوری که سه مطالعه کارآزمایی بالینی (دو مطالعه در امریکا و ۱ مطالعه در اروپا) انجام شده است. از سال ۱۹۹۷ تاکنون بیش از ۲۰۰ مورد پیوند سلول‌های بنیادی مزانشیمال برای بیماران لوپوسی گزارش شده است. نتایج مطالعات کلینیکی

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

نشان می‌دهد که کاهش شدت بیماری در تقریباً دو سوم بیماران لوپوسی که پیوند سلول‌های بنیادی مزانشیمال داشته‌اند ایجاد شده است. اما این فواید بالینی با افزایش مرگ و میر کوتاه مدت در اغلب مطالعات همراه بوده است. بنابراین نیاز به مطالعات از نوع کارآزمایی بالینی می‌باشد که معیارهای ورود، معیارهای پاسخ کلینیکی، برنامه سرکوب سیستم ایمنی بعد از پیوند و درمان عودها را استاندارد کند. همچنین سؤالات زیادی شامل زمان مناسب، دوز سلولی، تعداد دفعات، نحوه تجویز و.. وجود دارد که می‌بایست به آن‌ها پاسخ داده شود. بنابراین کارآزمایی‌های بالینی با حجم نمونه بالا و پیگیری طولانی مدت بیماران برای بررسی تأثیر و ایمن بودن پیوند اتولوگ یا آلوژن سلول‌های بنیادی در بیماران لوپوس مورد نیاز است.

سندروم آنتی فسفولیپید

تعریف: آنتی بادی‌های آنتی فسفولیپید در بیماران مبتلا به لوپوس و یا در افراد بدون لوپوس، می‌تواند باعث ایجاد عوارض در این افراد گردد.

علائم: علائم شامل ایجاد لخته در عروق، سقط‌های

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

مکرر، عوارض بارداری، کاهش پلاکت، درگیری دریچه قلب، ضایعات مغزی، ضایعات پوستی می‌باشد. تشخیص: برای تشخیص سندرم آنتی فسفولیپید وجود علائم بالینی در کنار مثبت شدن تست آنتی بادی آنتی فسفولیپید لازم می‌باشد.

درمان: درمان سندرم آنتی فسفولیپید شامل داروهای برای کنترل سیستم ایمنی و داروهای آنتی کواگولان می‌باشد. بیماران مبتلا به سندرم آنتی فسفولیپید (چه در زمینه بیماری لوپوس و چه به تنهایی) لازم است تحت نظر یک روماتولوژیست باشند.

پیشگیری: بیماران مبتلا به سندرم آنتی فسفولیپید باید از مصرف داروهای شامل: قرص‌های ضد بارداری و هورمونی حاوی استروژن جلوگیری نمایند. چون می‌تواند باعث ایجاد لخته در عروق گردد.

وارفارین

وارفارین داروی ضد انعقاد خون می‌باشد که در تعدادی از بیماران لوپوس که مبتلا به لخته خون شده‌اند و یا مبتلا به سندروم آنتی فسفولیپید آنتی بادی هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

عوارض جانبی محتمل وارفارین

شایع‌ترین عارضه جانبی وارفارین، خونریزی می‌باشد.

اقدامات احتیاطی

بیش از مقدار تجویز شده دارو مصرف نکنید. در صورت هر گونه خونریزی غیر عادی سریعاً به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. در صورت نیاز به اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، به پزشک جراح خود در مورد مصرف وارفارین اطلاع دهید. افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند، در صورت حاملگی، باید وارفارین قطع و به جای آن هپارین مصرف شود.

انجمن حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس در

ایران

انجمن حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس در سال ۸۸ به همت جمعی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تأسیس شد.

اهداف انجمن عبارت‌اند از:

۱. ترویج فرهنگ پیشگیری از بیماری لوپوس در کشور

۲. کمک به بهبود بیماران مبتلا به این بیماری

روش‌های اجرای اهداف:

۱. اطلاع رسانی عمومی به منظور معرفی بیماری،

علائم آن، عوامل مؤثر در ایجاد آن و راه‌های

پیشگیری از ابتلای به آن از طریق برگزاری

همایش‌ها، سمینارها، کنفرانس‌ها، چاپ

بروشور، انتشار نشریه، تهیه و تولید محصولات

سمعی بصری و ایجاد سایت

۲. اطلاع رسانی و هشدار در خصوص تبعات و

عواقب استفاده از داروهای متعدد بدون تجویز

پزشک و آثار مخرب آن بر روی سلامت بیماران

۳. تعامل و همکاری با دستگاه‌های ذیربط تقنینی

و اجرایی کشور به منظور وضع قوانین و مقررات

به نفع بیماران مبتلا به لوپوس و اجرای آن

توسط دولت

۴. ارائه راهکار و پیشنهاد به دستگاه‌های ذیربط

در خصوص راه‌های پیشگیری از این بیماری

و درمان مؤثر

۵. ارتباط با انجمن‌های علمی- پژوهشی و فعال

در حوزه این بیماری (داخلی و خارجی) با

آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

هدف تبادل تجربیات و دانسته‌های علمی و به روز نمودن شیوه‌های مؤثر در پیشگیری و درمان این بیماری.

فعالیت‌های انجمن از زمان تأسیس تاکنون

۱. برگزاری همایش سالانه روز جهانی لوپوس مصادف با ۱۰ می (۲۰ اردیبهشت)



۲. برگزاری سالانه حداقل ۲ کنفرانس آموزشی برای بیماران همراه با پنل پرسش و پاسخ با حضور اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور



آنچه باید در مورد بیماری لوپوس بدانیم

۳. شرکت در گنجره‌های علمی با هدف معرفی انجمن



۴. طراحی سایت انجمن با هدف آموزش، اطلاع رسانی، پاسخ به سؤالات و مشکلات بیماران، عضوگیری و.. (www.iranlupus.ir)

۵. تهیه بروشور، CD، جزوات و کتاب آموزشی برای بیماران



۶. راه اندازی کلینیک بیماری لوپوس

