



آموزش به بیمار

لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE)



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

* استراحت بعد از یک دوره ورزش.

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

* قرار گرفتن در برابر نور خورشید و دیگر منابع ماوراء بنفش مانند لامپ های فلورسنت و هالوژن را محدود کنید. (استفاده از ضد آفتاب و پوشاندن پوست در معرض با استفاده از کلاه لبه دار و لباس های آستین بلند).

توصیه های نهایی

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



منبع:

www.nursingconsult.com

آیا این بیماری قابل درمان است؟

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

عواملی که می توانند باعث بدتر شدن

بیماری شوند عبارتند از:

- کار زیاد یا عدم استراحت کافی
- شرایط بحرانی روحی یا استرس
- تماس با نور خورشید (اشعه ماورابنفش)
- عفونت
- زخم ها و یا جراحی ها
- بارداری و یا دوره ی پس از زایمان
- قطع ناگهانی داروهای لوپوس
- داروهای خاص مانند پادتن های سولفونامید
- داروهای بدون نسخه

شخص مبتلا به SLE تحت درمان، می تواند به یک زندگی طبیعی قابل قبول دست یابد، اما توجه به نکاتی ضروری است.

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

پمفلت حاضر شامل مطالب آموزشی در مورد بیماری کنونی شما می باشد. امیدواریم با مطالعه و رعایت آن سلامت خود را بازیابید.



لوپوس سیستمیک اریتماتوز 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.

علت بروز بیماری

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

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

- SLE قابل پیشگیری نیست، اما با این وجود بیماران مبتلا باید از قرار گرفتن در معرض عوامل برانگیزاننده و شعله ورکننده بیماری (مانند مواجهه با نور خورشید بدون استفاده از عوامل محافظت کننده از آفتاب، بعضی از عفونت های ویروسی، تنش های روحی، استفاده از عوامل هورمونی و برخی داروها) خودداری کنند.
- لوپوس یک بیماری مسری نیست و مانند عفونت ها نمی تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

علائم

لوپوس می تواند بسیاری از نقاط بدن، از جمله مفاصل، پوست، کلیه ها، ریه ها، قلب، سیستم عصبی و رگ های خونی را تحت تاثیر قرار دهد. علائم و نشانه های لوپوس در افراد متفاوت است.

نمونه ای از علائم و نشانه ها عبارتند از:

- راش پروانه ای شکل بر صورت.
- آرتریت شامل یک یا چند مفصل. (التهاب مفاصل)
- بیماری کلیوی.
- تب، کاهش وزن، ریزش مو، خستگی.
- گردش خون ضعیف در انگشتان دست و پا (بیماری رینود).
- درد قفسه سینه هنگام تنفس عمیق
- راش پوستی (قرمزی) در مناطق در معرض نور خورشید.
- زخم در دهان و بینی.

