

لوپوس یک بیماری سیستم ایمنی است که در آن سلول های ایمنی بدن بر ضد سلول های بدن فعال شده و منجر به عوارضی در بدن می شوند. از آنجا که سلول های ایمنی در هر نقطه ای از بدن وجود دارند در نتیجه این بیماری می تواند تمام ارگان های بدن را درگیر نماید. ۹۰ درصد بیماران مبتلا به لوپوس خانم ها می باشند. شیوع بیماری بیشتر در دهه دوم تا چهارم زندگی می باشد.

علائم و نشانه های لوپوس:

علائم شایع این بیماران درد و تورم مفصلی است که بیشتر مفاصل کوچک درگیر می شوند. این دردها ممکن است مداوم یا گذرا باشند. در کنار این دردها ضایعات پوستی در بیماران ایجاد می شود به این صورت که بیماران وقتی 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 ایجاد شود. ممکن است زخم هایی هم در دهان این بیماران ایجاد شود، علاوه بر اینکه این بیماری همراه با ریزش مو همراه است، علائم خستگی، تب با علت نامشخص و کاهش وزن هم ممکن است در این بیماران ایجاد شود. به دنبال علائم التهاب کلیوی در صورت عدم درمان و مناسب ممکن است به نارسایی کلیوی منجر شود. فعال شدن بیماری می تواند به کاهش سلول های مختلف در خون از جمله گلبول قرمز، گلبول سفید و یا پلاکت شود. از علائم دیگر بیماری می توان از سقط های مکرر یا انعقاد خون در داخل عروق نام برد.

تاثیر لوپوس بر حاملگی:

حاملگی می تواند باعث افزایش فعالیت بیماری لوپوس شود. در هر صورت بیماران باید با نظر پزشک و هنگامی حامله شوند که بیماری برای مدت قابل توجهی تحت کنترل باشد در غیر این صورت ممکن است درگیری های جدی مانند درگیری کلیه و مغز دیده شود. مشکل دیگری که ممکن است بیماران با آن مواجه شوند سقط جنین است که این مسئله می تواند به دلیل فعال

بودن بیماری در حین حاملگی و یا عوامل دیگر باشد. بیماران مبتلا به لوپوس بهتر است برای جلوگیری از حاملگی از روش های طبیعی مانند کاندوم و یا قرص های حاوی پروژسترون به تنهایی یا با اجازه پزشک معالج استروژن با میزان کم استفاده کنند.



این توصیه ها می تواند به کنترل علائم بیماری لوپوس کمک کند:

- به طور مرتب به نزد دکترتان بروید.
- به حداقل رساندن قرار گیری در معرض نور خورشید و نور لامپ های هالوژن و فلورسنت.
- بیموزید که چگونه استرس را مهار کنید و کاهش دهید.
- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، به مقدار کافی بخوابید و با تایید دکترتان ورزش کنید.



□ - کاهش وزن با کمبود اشتها:

این مسئله ممکن است در اثر خود بیماری یا برخی داروهای مصرفی باشد که باعث ناراحتی معده یا زخم دهان می شوند.

پزشک معالج میزان کاهش وزن شما را بررسی کرده و تغییرات لازم را در رژیم غذایی شما میدهد ..

۲- اضافه شدن وزن:

این مشکل در افرادی وجود دارد که داروهای کورتیکواستروئید مصرف می کنند. این داروها اشتها را افزایش می دهند و بطور ناخواسته باعث افزایش وزن می شوند، مگر اینکه در خوردن خود دقت کنید و پرخوری نکنید. پزشک می تواند با ارزیابی مقدار غذایتنان و ارائه یک برنامه مناسب، اضافه وزن شما را کنترل کرده و باعث کاهش اضافه وزن شما شود. این برنامه شامل رژیم غذایی کم چرب، انجام ورزش و تغییرات رفتاری است.

مصرف داروها:

بعضی داروها باعث ناراحتی های گوارشی مثل سوزش معده، تهوع، استفراغ و پیدایش زخم های دردناک در دهان می شوند. اگر دچار چنین علائمی شدید حتما به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا بسیاری از این عوارض بستگی به چگونگی مصرف دارو و زمان آن دارد و با تغییر مقدار دوز دارو یا زمان مصرف آن می توان این عوارض جانبی را کاهش داد یا حتی از بین برد. در بعضی موارد هم پزشک نوع دارو را عوض می کند. بسیاری از داروها می توانند همراه با غذا مصرف شوند که در این صورت عوارض جانبی آنها هم کمتر است. اگر مشکل زخم دهان را دارید، باید داروهایی را که به شکل مایع هستند مصرف کنید. همچنین استفاده از داروهای بی حس کننده برای دهان، در هنگام بروز زخم دهان می تواند میزان درد را کاهش داده و بلعیدن مواد غذایی را آسانتر کند.

۴- بوکی استخوان:

در این بیماری توده استخوانی بدن کاهش یافته و استخوان به راحتی می شکنند. هر چند که این بیماری بیشتر در افراد سالمند و زنان یائسه وجود دارد، ولی بروز آن در افرادی که برای مدت طولانی از داروهای کورتیکواستروئید استفاده می کنند، نیز زیاد است. پزشک نوع داروهای مصرفی، نحوه درمان، رژیم غذایی و

* هوالشافی *

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان:

لوپوس



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

کد: ۱۳۹۷۱۱۲-۲۰۲۰

۷- بیماری های قلبی: مشکلات قلبی در لوپوس شامل تصلب شرائین و افزایش فشار خون است. در تصلب شرائین، چربی در دیواره داخلی سرخرگ ها رسوب می کند.. فشارخون بالا خطر حملات قلبی یا سکته را افزایش می دهد. افزایش فشار خون در بیماری لوپوس به علت تخریب عملکرد کلیه هاست، زیرا کلیه ها مقدار فشار خون را تنظیم می کنند. اگر پزشک تشخیص داد که احتمال ابتلا به تصلب شرائین را دارید، باید یک رژیم غذایی کم چرب را به همراه ورزش بدنی منظم اجرا کنید. این اعمال باعث کاهش کلسترول خون و حفظ وزن ایده آل شما خواهد شد. اگر فشارخونتان بالاست، باید یک رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) داشته باشید یا دارو مصرف کنید ولی در بیشتر موارد باید به هر دو توصیه عمل کنید.

پیشگیری:

بیماران مبتلا به لوپوس در مواقع شدت نور آفتاب بخصوص از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر باید از بیرون رفتن از منزل خودداری کنند. هنگام بیرون رفتن از منزل باید از ضد آفتاب، کلاه با نقاب بزرگ استفاده کنند. بعلت نقص در سیستم دفاعی، اهمیت عفونت در این بیماران بسیار زیاد می باشد. لذا تمام بیماران مبتلا به لوپوس قبل از دستکاری های دندانی باید با پزشک خود مشورت کنند. با توجه به اینکه بیماران مبتلا به لوپوس غالباً خانم و در سنین باروری هستند و داروهای جلوگیری حاوی هورمون استروژن می تواند منجر به تشدید بیماری شود، باید از روشهای دیگر جلوگیری از بارداری استفاده کنند. کنترل دقیق فشار خون، قند و چربی در این بیماران الزامی است، در کنترل درد مفاصل از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده می شود. برای جلوگیری از ایجاد جوشهای پوستی فرد نباید در معرض آفتاب قرار گیرد و حتما از لباسهای پوشش دهنده و کرم های آفتاب استفاده شود.

سایر عوامل خطر شما را بررسی می کند. ممکن است میزان توده ها استخوان شما را اندازه گیری شود. توصیه های غذایی لازم برای پیشگیری یا کاهش عوارض این بیماری شامل یک رژیم غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D بالاست. اگر مقدار کلسیم غذا کافی نباشد، مکمل کلسیم نیز توصیه می شود. همچنین انجام ورزش هایی متناسب با وضعیت شما در کنار رژیم غذایی توصیه می شود

۵- دیابت ناشی از استروئیدها:

دیابت نوعی بیماری است که در این وضعیت بدن قادر به تولید انسولین کافی برای حفظ قند خون در سطح طبیعی نمی باشد، در نتیجه میزان قند خون افزایش می یابد. مصرف طولانی مدت کورتیکواستروئیدها ممکن است، باعث بروز دیابت شوند که بایستی این افراد را مانند سایر افراد دیابتی معالجه کرد. در این حالت برای اطلاع از نوع رژیم خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید. همچنین در صورت نیاز باید دارو مصرف کنید تا میزان قند خود را در سطح طبیعی نگه دارید. در برخی افراد قرص و در برخی دیگر انسولین تجویز و توصیه می شود.

۶- بیماریهای کلیوی:

به دلیل اینکه در بیماری لوپوس کلیه ها تحت تاثیر قرار می گیرند، پزشک باید آزمایشات مختلفی را جهت ارزیابی عملکرد کلیه ها برای شما تجویز کند. اگر پزشک براساس آزمایشات تشخیص داد این بیماری روی کلیه ها نیز اثر کرده باید سعی کنید تا جایی که امکان دارد عملکرد کلیه ها را در حد مناسب حفظ کنید و از بدتر شدن وضعیت آنها جلوگیری کنید. علاوه بر رعایت سایر موارد، باید یک رژیم غذایی کم سدیم (کم نمک)، کم پتاسیم و یا کم پروتئین داشته باشید که یک متخصص تغذیه می تواند در این زمینه شما را راهنمایی کند.