

۱- درد و تورم مفاصل: مفاصل کوچک دست و گاهی بقیه مفاصل، دچار التهاب به صورت درد و تورم و احساس خشکی در صبح میشوند

۲- تظاهرات پوستی (راش): یکی از علایم مشخصه لوپوس، تظاهرات پوستی است، بخصوص که بر روی گونه ها و بینی ظاهر میشود و آن را به پروانه تشبیه میکنند.



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. 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 می شوند

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 می شوند. ولی احتمال ابتلای کودکان و افراد مسن نیز وجود دارد.

بیماری لوپوس 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 علایم بالینی متفاوتی را بروز میدهد.

علت بیماری لوپوس

لوپوس بیماری پیچیده ای است که عامل دقیق آن ناشناخته است. عواملی که تاکنون شناخته شدهاند عبارتند از:

عوامل ژنتیک

نور خورشید- استرسهای روحی و فیزیکی- هورمونهای جنسی- سیگار کشیدن- بعضی داروها- عوامل عفونی مانند ویروسها

علایم و نشانه های بیماری لوپوس

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



لوپوس

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع) اراک



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

۶- خستگی: خستگی از علائم شایع بیماری

لوپوس میباشد

۷- تب: تب میتواند از علائم عود بیماری باشد.
۸- درد قفسه سینه: التهاب پرده های اطراف ریه و قلب میتواند منجر به درد قفسه سینه شود، که معمولا این درد با تنفس و سرفه تشدید میشود.
۹- درد و ضعف عضله: ضعف عضله به صورت اختلال در بلند شدن از زمین یا بالا رفتن از پله خود را نشان میدهد.

۱۰- ورم ساق پا و یا دور چشم: تعدادی از بیماران لوپوسی در سیر بیماری دچار درگیری کلیه میشوند. 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 معمولا شدید میباشد و با سردردهای قبلی بیمار متفاوت است و به مسکن جواب نمیدهد.

۱۲- تشنج و علائم روانی: تشنج ممکن است از علائم فعالیت بیماری لوپوس باشد.

۱۳- سیستم خونی: تعدادی از بیماران مبتلا به لوپوس دچار کاهش سلولهای خونی میشوند.

زندگی با بیماری لوپوس

شما ممکن است اخیرا به بیماری با عنوان لوپوس مبتلا شده باشید. 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 شیوه زندگی برای تحت کنترل در آوردن بیماری تا حد امکان، میباشید.

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. برای پیشگیری از عفونت توصیه میشود: ۱. بهداشت شخصی مناسب را رعایت کنید. ۲. از حضور در جمعیت های زیاد و تماس با افراد بیمار خودداری کنید. ۳. در صورت تب کردن یا بالا رفتن درجه حرارت بدن فورا به پزشکتان مراجعه نمایید. ۴. با پزشکتان در مورد واکسیناسیون علیه آنفولانزا و ذات الریه پنوموکوکی صحبت کنید.

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

سعی کنید که استرس خود را کاهش دهید. برای حفظ تناسب بدنی و کاهش نگرانی در برنامه ی ورزشی مناسب شرکت کنید. رژیم غذایی سالم داشته باشید. قرار گرفتن در برابر نور خورشید و دیگر منابع ماوراء بنفش مانند لامپهای فلورسنت و هالوژن را محدود کنید. لوپوس ممکن است مشکلاتی را برای خانم باردار یا فرزندش ایجاد کند. بنابراین خانمهای مبتلا به لوپوس باید برای بارداری با دقت برنامه ریزی کنند تا زمانی که پزشکتان سلامت شما را از نظر امکان یا عدم امکان بارداری مورد بررسی قرار نداده است استفاده از روشهای پیش گیری از بارداری را متوقف نکنید. به اندازه ی کافی بخوابید. ممکن است به ۸ ساعت خواب شبانه یا بیشتر نیازمند باشید. برای استراحت در طول روز برنامه ریزی کنید. خود را خسته نکنید. با پزشک خود قبل از مصرف هر گونه داروی بدون نسخه، مشورت کنید.

اگر مبتلا به زخمهای دهانی هستید، دهان خود را با آب نمک شستشو دهید و از غذاهای نرم استفاده کنید.

برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت مصرف سیگار باید قطع شود. برای پیشگیری از عوارض قلبی - عروقی در بیماران مبتلا به لوپوس لازم است: فشارخون خود را کم تر از ۱۲۵/۸۵ میلی متر جیوه نگهدارید. قند خون ناشتای شما باید کم تر از ۱۰۰ باشد. تری گلیسرید خون باید کم تر از ۱۵۰ باشد.

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.