



دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
مرکز آموزشی و درمانی حضرت علی
ابن ابیطالب (ع)

راهنمای آموزشی بیماران SLE

لوپوس

بیماری هزار چهره

Systemic Lupus Erythematosus
(SLE)



کمیته آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۷

کنید و برای اسلاید و لامپهای هالوژن پوشش پلاستیکی استفاده نمائید.

۵- شستشوی دهان با آب نمک در صورت زخم دهان

۶- کنترل فشارخون، چربی خون و دیابت جهت پیشگیری از تصلب شرایین و بروز سکته قلبی

۷- قطع سیگار و قلیان و الکل

۸- داشتن رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی منظم

۹- صحبت با پزشک قبل از توقف مصرف داروها و قبل از مصرف داروهای بدون نسخه و واکسیناسیون

۱۰- خواب و استراحت کافی (حداقل ۸ ساعت)

۱۱- کاهش مصرف نمک در درگیری کلیه و مصرف مایعات بیشتر در صورت تب

۱۲- رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D و یا مکمل کلسیم جهت پیشگیری از بروز پوکی استخوان

۱۳- مصرف غذاهای حاوی امگا ۳ (ماهی و روغن ماهی و روغن های گیاهی مانند زیتون و گردو)

۱۴- مصرف زیاد میوه ها و سبزیجات (بجز پیاز و سیب زمینی) و آدویه هایی چون زنجبیل و زردچوبه

جهت پاسخ به سؤالات بیشتر می توانید با مراجعه به

سایت www.iranlupus.ir عضو انجمن

حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس شوید

✓ داروهای ضد التهاب غیر استروئید (دیکلوفناک، ایندومتاسین، ایبوپروفن، آسپرین و ...) در کاهش درد و التهاب مفاصل مؤثر هستند، در صورت مصرف این داروها و بخصوص اگر با کورتون مصرف شوند باید داروی محافظت از گوارش استفاده شود.

✓ کورتون ها که باید دقیقاً طبق تجویز پزشک مصرف شوند و هرگز یک دفعه دارو قطع نشود

✓ داروهای ضد مالاریا (کلروکین و هیدروکسی کلروکین) به عنوان داروهای کنترل کننده سیستم ایمنی و داروهای اصلی و مهم در لوپوس تلقی می شوند. برای کسانی که این داروها را مصرف می کنند باید معاینات دوره ای چشمی انجام شود و در صورت عدم معاینات به موقع می تواند عوارض غیر قابل برگشت ایجاد کند. معاینات هر ۶ تا ۱۲ ماه می باشد.

✓ داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند آزاتیوپرین، سیکلوفوسفامید، متوترکسات و ...

آموزش به بیمار :

۱- آگاهی از نشانه های حاد شدن بیماری و مراجعه به پزشک

۲- ملاقات با پزشک حتی در شرایط جسمی خوب

۳- کاهش استرس

۴- کاهش تماس با نور خورشید (ساعات نور شدید ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) کمتر بیرون بروید یا کرم ضد آفتاب و کلاه هایی با لبه های وسیع و لباسی هایی که تار و پود آن ها نزدیک به هم بافته شده استفاده

لوپوس چیست ؟

یک بیماری خود ایمنی التهابی است که قسمت‌های مختلف بدن را درگیر می‌کند. وظیفه سیستم ایمنی بدن، دفاع در برابر عفونت‌ها و ویروس و ... است، گاهی سیستم ایمنی دچار تغییراتی می‌شود که بر علیه سلولهای خودی عکس العمل نشان می‌دهد و باعث تولید یک سری مواد در بدن می‌شود که باعث التهاب و تحریک سلولها و ایجاد علائم گوناگون می‌گردد.

از مشخصات ویژه بیماری لوپوس، دوره ای بودن آن است که شامل دوره های عود (تشدید علائم) و خاموشی (کاهش علائم) می‌باشد.

انواع :

* لوپوس سیستمیک (۷۰٪): درگیری چند قسمت از بدن مانند پوست، ریه، قلب، کلیه، اعصاب و ...

* لوپوس دیسکوئید یا پوستی (۱۵٪)

* لوپوس داروئی (۱۰٪): واکنش بدن به داروست

علت :

✓ عوامل ژنتیک

✓ نور خورشید

✓ استرس های روحی و فیزیکی

✓ بعضی داروها

✓ عوامل عفونی مانند ویروس ها

✓ هورمون های جنسی

✓ سیگار کشیدن

✓ سموم پسته و تماس های شغلی مثل سیلیکا



علائم :

۱- خستگی (در ۹۰٪ بیماران که هم می‌تواند تظاهر اولیه بیماری باشد و هم در افراد مبتلا، علامت عود بیماری باشد)

۲- تب

۳- درد و تورم مفاصل

۴- تظاهرات پوستی (راش) راش بال پروانه ای روی پل بینی و گونه ها یا راش در مناطق دیگر پوست که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند، نسبت به نور آفتاب بسیار حساس هستند و آفتاب باعث تشدید ضایعات می‌شود (می‌تواند اسکار به جا بگذارد)

۵- زخم دهان

۶- ریزش مو (با کنترل بیماری برطرف می‌شود اما در نوع دیسکوئید قابل برگشت نمی‌باشد)

۷- درد قفسه سینه (تشدید با تنفس و سرفه) : درگیری قلب و ریه

۸- درد و ضعف عضله (ضعف عضله به صورت اختلال در بلند شدن از زمین یا بالا رفتن از پله، با کنترل بیماری برطرف می‌شود)

۹- درد شکم (تجمع مایع در شکم)، بسته شدن عروق نیز می‌تواند درد شکم ایجاد کند که بسیار مهم است و حتی در مواردی جراحی نیاز می‌شود

۱۰- تهوع استفراغ (درگیری پانکراس)

۱۱- افزایش آنزیمهای کبدی (ناشی از مصرف دارو)

۱۲- تشنج و علائم روانی در یک سوم بیماران (در صورت بروز تشنج حتما به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایند)

۱۳- کاهش رده های خونی (پلاکت، گلبول های قرمز، گلبولهای سفید): کاهش پلاکت بیمار را مستعد خونریزی می‌کند و کاهش گلبول های قرمز منجر به کم خونی می‌شود، کاهش گلبولهای سفید که موجب بزرگی غدد لنفاوی وطحال می‌شود در یک سوم بیماران دیده می‌شود

۱۴- ورم ساق پا یا دور چشم (در درگیری کلیه)



درمان :

به دو دسته دارویی و غیر دارویی تقسیم می‌شود، درمان غیر دارویی که بسیار مهم است شامل آموزش به بیمار می‌باشد.