

تهیه کننده: ساناز رضایی

بیماری لوپوس چیست و چه عوارضی دارد و روشهای مراقبت از بیمار مبتلا چگونه است؟

بیماری لوپوس lupus diseases نوعی بیماری خود ایمنی سیستمیک است و زمانی که سیستم ایمنی بدن شما به بافت ها و اندام های خود حمله کند ، نمایان می شود. التهاب ناشی از لوپوس می تواند بسیاری از سیستم های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار دهد از جمله مفاصل ، پوست ، کلیه ها ، سلول های خونی ، مغز ، قلب و ریه ها . تشخیص بیماری لوپوس دشوار است زیرا علائم و نشانه های آن اغلب مشابه علائم سایر بیماری ها است .

برخی از افراد با گرایش به ابتلا به لوپوس متولد می شوند ، که ممکن است در اثر عفونت ها ، داروهای خاص یا حتی نور خورشید ایجاد شود. گرچه هیچ درمانی برای لوپوس وجود ندارد ، اما درمان های اولیه می توانند به کنترل علائم کمک کنند .

علائم و نشانه های لوپوس که شما تجربه می کنید به این بستگی دارد که کدام سیستم بدن تحت تأثیر بیماری قرار گرفته باشد.

علائم و نشانه های شایع شامل این موارد است:

خستگی
تب

درد ، سفتی و تورم مفاصل

حساسیت به نور

تنگی نفس

درد قفسه سینه

خشکی چشم

سردرد ، گیجی و از دست دادن حافظه

چگونگی تشخیص بیماری لوپوس

ضایعات بر روی گونه ها: بثورات پروانه ای شکل که در سراسر گونه ها و بینی دیده می شود .

ضایعات پوستی یا دیسکوئیدی: لکه های قرمز پوستی گسترده

حساسیت به نور: پس از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، خارش پوستی به وجود می آید.

ایجاد زخم در دهان یا بینی: که معمولاً بدون درد هستند اختلالات عصبی: فرد دارای تشنج، اختلالات روانی یا مشکل در تفکر و استدلال است .

اختلالات هماتولوژیک (خونی): کم خونی همولیتیک همراه با کاهش تعداد گلبول های سفید و پلاکت ها

علل بوجود آمدن این بیماری چیست ؟

بیماری لوپوس زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن به بافت سالم بدن حمله کند (بیماری خودایمنی). علت بوجود آمدن لوپوس می تواند ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی باشد .

به نظر می رسد افرادی که استعداد ارثی ابتلا به لوپوس را دارند ، در صورت تماس با عاملی در محیط که می تواند باعث تحریک لوپوس شود ، به این بیماری مبتلا می شوند. علت بوجود آمدن بیماری لوپوس در اکثر موارد ناشناخته است.

برخی از عوامل احتمالی بروز بیماری لوپوس شامل موارد زیر است :

نور خورشید: قرار گرفتن در معرض آفتاب ممکن است باعث ایجاد ضایعات پوستی لوپوس شود .

عفونت ها: داشتن عفونت می تواند باعث ابتلا به لوپوس یا عود بیماری در برخی از افراد مبتلا شود .

داروها: بیماری لوپوس می تواند توسط انواع خاصی از

داروهای فشار خون ، داروهای ضد تشنج و آنتی بیوتیک

تحریک شود. افرادی که به بیماری لوپوس ناشی از واکنش

به دارو مبتلا هستند، معمولاً با قطع مصرف دارو بهبود می

یابند. اما به ندرت امکان دارد ، که علائم پس از قطع دارو نیز وجود داشته باشد .

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به بیماری لوپوس را افزایش دهند عبارتند از :

جنسیت:

بیماری لوپوس بیشتر در خانم ها دیده می شود .

سن :

گرچه بیماری لوپوس افراد را در هر سنی درگیر می کند ، اما بیشتر اوقات در سنین ۱۵ تا ۴۵ سالگی تشخیص داده می شود .

نژاد :

بیماری لوپوس بیشتر در آفریقایی-آمریکایی ها ، اسپانیایی تبارها و آمریکایی های آسیایی-آمریکایی دیده می شود .

کلیه ها :

بیماری لوپوس می تواند باعث آسیب جدی به کلیه ها شود و نارسایی کلیه یکی از دلایل اصلی مرگ در افراد مبتلا به لوپوس است .

مغز و سیستم عصبی مرکزی :

اگر مغز فرد مبتلا تحت تأثیر بیماری لوپوس قرار گرفته

باشد ، ممکن است دچار سردرد ، سرگیجه ، تغییر رفتار ،

مشکلات بینایی و حتی سکته مغزی یا تشنج شود. بسیاری

از افراد مبتلا به لوپوس دچار مشکلات حافظه شده و ممکن

است در بیان افکار خود دچار مشکل شوند .

خون و رگهای خونی :

بیماری لوپوس ممکن است منجر به مشکلات خونی ، از

جمله کم خونی و افزایش خطر خونریزی یا لخته شدن

خون شود. همچنین می تواند باعث التهاب رگ های خونی

(واسکولیت) نیز شود .

ریه ها :

التهاب سیستم ریوی یکی دیگر از علائم احتمالی لوپوس است. ریه ها ملتهب می شوند و تورم می تواند به رگ های خونی ریه آسیب برساند. حتی دیافراگم نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. این شرایط می تواند منجر به درد قفسه سینه هنگام تلاش برای نفس کشیدن شود. این حالت اغلب به عنوان درد قفسه سینه شناخته می شود .

قلب :

بیماری لوپوس می تواند باعث التهاب عضله قلب ، عروق یا غشای قلب (پریکاردیت) شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و حملات قلبی را نیز بسیار افزایش دهد .

عوارض بیماری لوپوس :

ابتلا به باین بیماری خطر ابتلا به موارد زیر را افزایش می دهد :
عفونت :

افراد مبتلا به لوپوس بیشتر در معرض ابتلا به عفونت هستند زیرا هم بیماری و هم درمان های آن می توانند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند .

سرطان :

ابتلا به لوپوس خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد .

عوارض بارداری :

زنان مبتلا به لوپوس در معرض خطر سقط جنین قرار دارند. بیماری لوپوس خطر فشار خون بالا در دوران بارداری (پره اکلامپسی) و زایمان زودرس را افزایش می دهد. برای کاهش خطر ابتلا به این عوارض ، پزشکان معمولاً به تعویق

انداختن بارداری را توصیه می کنند تا زمانی که بتوانند بیماری را کنترل کنند .

مشکلات دستگاه گوارش :

برخی از افراد مبتلا به لوپوس گاهی دچار دل درد ، ریفلاکس اسید معده یا مشکلات گوارشی می شوند. علائم خفیف را می توان با آنتی اسید ها درمان کرد. اگر مرتباً دچار ریفلاکس یا سوزش معده می شوید ، سعی کنید اندازه وعده های غذایی خود را کاهش دهید و از خوردن نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید. همچنین ، بعد از صرف غذا دراز نکشید .

مشکلات تیروئید :

تیروئید به کنترل متابولیسم بدن کمک می کند. تیروئید با عملکرد ضعیف می تواند اندام های حیاتی مانند مغز ، قلب ، کلیه ها و کبد شما را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به افزایش وزن یا کاهش وزن شود. همچنین می تواند باعث خشکی پوست و مو و حتی بدخلقی شود .

وقتی تیروئید کم کار باشد ، این بیماری به عنوان کم کاری تیروئید شناخته می شود و پرکاری تیروئید در اثر فعالیت بیش از حد تیروئید ایجاد می شود .

خشکی دهان و چشم :

از دیگر عوارض این بیماری خشکی دهان و چشم است .

آیا می توان از بیماری لوپوس جلوگیری کرد؟

از آنجا که علل این بیماری به طور کامل شناخته نشده است ، نحوه پیشگیری از آن نیز مشخص نیست. با رعایت همه این توصیه ها می توان از علائم و عوارض آن تا حدی جلوگیری کرد .

از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید .

هنگام بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب و لباس مناسب استفاده کنید .

خواب کافی داشته باشید (۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز) .

تمام داروها را فقط طبق تجویز پزشک مصرف کنید .

استراحت کافی داشته باشید .

روش های مدیریت استرس را بیاموزید .

به طور مرتب ورزش کنید.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید .

از استعمال دخانیات بپرهیزید .

از قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماورا بنفش نور

خورشید خودداری کنید .

داروهای تجویز شده معمولاً شامل موارد زیر است :

داروهای مسکن مانند داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی هیدروکسی کلروکین

کورتیکواستروئیدهای خوراکی

با یک روماتولوژیست مشورت کنید. متخصصان روماتولوژی

بیشترین تجربه و تخصص را در تشخیص و مدیریت لوپوس

در انواع مختلف آن دارن.