



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ نخبوابی امام رضا (ع)

لوپوس اریتماتوی سیستمیک

آموزش به مددجو

آموزش های ویژه

- ۱- زنان مبتلا به لوپوس می توانند حاملگی موفق داشته باشند ولی حاملگیها باید برنامه ریزی شده باشد.
- ۲- فقط از محصولات بهداشتی غیر آلرژیک پوست و مو استفاده کنید.
- ۳- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری نمایید.
- ۴- از رنگ کردن موها خودداری کنید.
- ۵- کاهش فعالیت جسمی سنگین
- ۶- مصرف غذا را به صورت مکرر و در حجم های کم انجام دهید.

سایر موارد:

در صورتیکه دچار افزایش وزن ناخواسته، علائم گوارشی از قبیل کاهش اشتها، تهوع و استفراغ، اسهال و نیز مدفوع سیاه و استفراغ خونی، سریعاً به پزشک مراجعه نماید.

علائم هشدار دهنده

تب، سرفه، راش های پوستی، افزایش درد قفسه سینه و شکم، ناهنجاری های قاعدگی



لوپوس اریتماتوی سیستمیک

یک اختلال التهابی مزمن می باشد که باعث تغییرات ساختمانی در بافت پیوندی، از رشته هایی که بسیاری از بافت های دیگر بدن را حمایت می کند، می گردد. زمان آن غیر قابل پیش بینی است.

چه کسانی در معرض خطر قرار دارند:

۱۰ غالباً خانم ها را ۸ بار بیشتر از مردان گرفتار می کند.

۲ - بین غیر سفید پوستان، به ویژه سیاه پوستان و آسیایی ها متداول است.

علت لوپوس

علت نامشخص می باشد، لذا محققین اعتقاد دارند یک سری آنتی بادیها بر ضد خود بافت بدن توسعه یافته است.

شایعترین علایم

- ۱- رزش مو
- ۲- بد شکلی عضلانی
- ۳- حساسیت به نور
- ۴- قرمزی صورت
- ۵- لکه های پروانه ای روی صورت

علایمی که شیوع کمتری دارند:

- ۱- خستگی
- ۲- استرس فیزیکی یا عاطفی
- ۳- عفونت استرپتوککی یا ویروسی
- ۴- واکسن ها
- ۵- برخی داروها

نکاتی که لازم است هر بیمار مبتلا به

لوپوس بداند:

فعالیت و روش های زندگی:

در صورت رنج بردن از خستگی و التهاب مفاصل باید از ورزش های ملایم که در دامنه حرکات بدنی باشد، بهره برد. همچنین قبل از ورزش می تواند از

گرمای مرطوب یا خشک استفاده کند که باعث کاهش ناراحتی می شود. ضمناً باید در صورت بروز علایم حاد، ورزش را متوقف و پس از آن به آهستگی ورزش را از سر بگیرد.

بیمار مبتلا به لوپوس باید حتماً خواب آرام و راحت داشته باشد. (۱۲-۱۰ ساعت خواب در ۲۴ ساعت)

یک بیمار لوپوسی باید در محیط آرام و دور از استرس باشد.

آنچه در رابطه با رژیم غذایی باید بداند:

- ۱- غذاهای سرشار از پروتئین، ویتامین و آهن به حفظ حداکثر تغذیه و پیشگیری از کم خونی به بیمار کمک می نماید.
- ۲- در صورت گرفتاری کلیه ها یک رژیم کم نمک و کم پروتئین توصیه می شود.