



به نام خدا

لوپوس



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

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 فشار خونتان بالاست باید یک رژیم غذایی کم نمک داشته باشیم یا دارو مصرف کنید ولی در بیشتر موارد باید به هر دو توصیه عمل کنید

پیشگیری

بیماران مبتلا به لوپوس در واقع شدت نور آفتاب به خصوص ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر باید از بیرون رفتن از منزل خودداری کند هنگام بیرون رفتن از منزل باید از ضدآفتاب کلاه با نقاب بزرگ استفاده کنند

به علت نقص در سیستم دفاعی اهمیت عفونت در این بیماران بسیار زیاد میباشد لذا تمام بیماران مبتلا به لوپوس قبل از دستکاری های دندانای 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 روش های دیگر جلوگیری از بارداری استفاده کند

منابع:

برونر و سودارث، ویراست چهاردهم 2018

ترجمه: دکتر سید مسلم مهدوی

راهنمای آموزش به مدد جو برای مرقت در منزل، 1390، فاطمه اعلائی و همکاران

داروهای شامل سیکلوفسفاماید، آزاتیوپرین، اسید مایکوفنولیک (مایفورتیک) و متوتروکسات نیز استفاده می شوند این داروها باعث ناراحتی های گوارشی مثل سوزش معده، تهوع، استفراغ و پیدایش زخم های دردناک در دهان می شود اگر دچار چنین علائمی شدید حتما به پزشک خود اطلاع دهید، همچنین استفاده از داروهای بی حس کننده یا مواد غذایی خنک در هنگام بروز زخم دهان می تواند میزان درد را کاهش داده و بلعیدن مواد غذایی را آسان تر کند

۴- **پوکی استخوان:** توصیه های غذایی لازم برای پیشگیری یک رژیم غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D بالاست اگر مقدار کلسیم غذا کافی نباشد مکمل کلسیم به توصیه می شود همچنین انجام ورزش هایی متناسب با وضعیت شما در کنار رژیم غذایی توصیه میشود. استفاده طولانی مدت از کورتیکواستروئیدها ریسک پوکی استخوان را افزایش می دهد

۵- بیماری های 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 به همین دلیل به شما توصیه می شود علاوه بر رعایت سایر موارد باید یک رژیم غذایی کم سدیم یا همان کم نمک کم پتاسیم داشته باشید .

۷- بیماری های قلبی

مشکلات قلبی در لوپوس شامل تصلب شرایین و افزایش فشارخون است

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 شود شیوع بیماری بیشتر در دهه دوم تا چهارم زندگی بیشتر می باشد.

علائم و نشانه های لوپوس

علائم شایع این بیماران درد و تورم مفصلی است که بیشتر مفاصل کوچک درگیر می شود این دردها ممکن است مداوم یا گذرا باشد 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 میشود و ضایعاتی شبیه بال پروانه ممکن است روی گونه ها و پل بینی ایجاد شود ممکن است زخم هایی هم در دهان بیماران ایجاد شود علاوه بر این این بیماری همراه با ریزش مو است علائم خستگی، تب با علت نامشخص و کاهش وزن ممکن است در این بیماران ایجاد شود به دنبال علائم التهاب کلیوی در صورت عدم درمان 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 داخل عروق نام برد.

تاثیر لوپوس بر حاملگی: حاملگی می تواند باعث افزایش فعالیت بیماری لوپوس شود در هر صورت این بیماران باید با نظر پزشک و هنگام حامله شود که بیماری برای مدت قابل توجهی تحت کنترل 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 کند.

آموزش به بیمار و خودمراقبتی

*به طور مرتب به پزشکتان مراجعه داشته باشید
=داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید و از قطع خود سرانه دارو جدا بپرهیزید .

*به حداقل رساندن قرارگیری در معرض نور خورشید و نور لامپ های هالوژن و فلورسنت (استفاده از کرم های ضد آفتاب و یا کلاه های لبه دار)

*کاهش استری در کنترل بیماری شما تاثیر به سزایی دارد

*یک رژیم غذایی سالم (پر پروتئین، حاوی ویتامین ها وآهن) داشته باشید به مقدار کافی بخوابید و با تایید دکترتان ورزش کنید

=پک گرم برای مفاصل دردناک و سفت به کار ببرید.

-**کاهش وزن و کمبود اشتها** این مشکل به دلیل ناراحتی معده یا زخم دهان ایجاد میشود

اضافه شدن وزن: این مشکل در افرادی که داروهای کورتیکواستروئید مصرف می کند به دلیل

افزایش اشتها و به طور ناخواسته باعث افزایش وزن می شود برای حل این مشکل در تغذیه خود دقت کنید و پرخوری نکنید این برنامه شامل رژیم غذایی کم چرب، انجام ورزش و تغییرات رفتاری است

مصرف داروها

کورتیکواستروئیدها (کورتون ها) دسته از داروها هستند که به طور موضعی برای تظاهرات به صورت خوراکی یا وریدی استفاده می شوند -افزایش قند خون ناشی از

مراقبت های دارویی پردنیزولون

- دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید.
- از تغییر دوز و یا قطع دارو پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده تب، گلو درد، درد عضلانی، افزایش ناگهانی وزن یا ادم به پزشک اطلاع دهید.
- رژیم دارایی محدودیت مصرف سدیم(رژیم کم نمک) و سرشار از ویتامین د(ماهی و زیتون)، پروتئین و پتاسیم مصرف شود.
- بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.
- در مراجعه به دندانپزشکی یا سایر پرسنل درمانی قبل از هر رویه ای اطلاع دهید که در حال مصرف این دارو بودید یا طی ۱۲ ماه گذشته این دارو را مصرف می نمودید.
- **مراقبت پرستاری هیدروکسی کلروکین:**
- دارو با غذا میل شود .
- هرگونه تغییر بینایی را پایش کرده و فوراً گزارش کنید
- تست های آزمایشگاهی دوره ای برای عملکرد کبد را انجام دهید . دارو را از دسترس اطفال دور نگهداری کنید (مقدار کمی از دارو عوارض شدید و کشنده ای ایجاد می کند)