



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

لوپوس

تهیه کننده: رویا باقری (کارشناسی ارشد پرستاری)

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر(2018)

تاریخ تدوین: تیر 1401

تاریخ بازنگری:



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



کم پتاسیم و یا کم پروتئین داشته باشید که یک متخصص تغذیه می تواند در این زمینه شما را راهنمایی کند.

7- بیماری های قلبی: مشکلات قلبی در لوپوس شامل تصلب شرائین و افزایش فشارخون است. در تصلب شرائین، چربی در دیواره داخلی سرخرگ ها رسوب می کند. فشارخون بالا خطر حملات قلبی یا سکته را افزایش می دهد. افزایش فشار خون در بیماری لوپوس به علت تخریب عملکرد کلیه ها ست، زیرا کلیه ها مقدار فشار خون را تنظیم می کنند. اگر پزشک تشخیص داد که احتمال ابتلا به تصلب شرایین را دارید، 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 (کم سدیم) داشته باشید یا دارو مصرف کنید. ولی در بیشتر موارد باید به هر دو توصیه عمل کنید.

پیشگیری: بیماران مبتلا به لوپوس در مواقع شدت نور آفتاب بخصوص از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعداز ظهر باید از بیرون رفتن از منزل خودداری کنند. هنگام بیرون رفتن از منزل باید از ضدآفتاب استفاده کنند. بعلت نقص در سیستم دفاعی، اهمیت عفونت در این بیماران بسیار زیاد می باشد. لذا تمام بیماران مبتلا به لوپوس قبل از دستکاری های دندانی باید برای پیشگیری، آنتی بیوتیک زیر نظر پزشک مصرف 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 روشهای دیگر جلوگیری از بارداری استفاده کنند. همچنین با توجه به تشدید بیماری به دنبال حاملگی لازم است قبل از بارداری، بیماری کنترل شده باشد و پزشک مربوط اجازه بارداری را داده باشد.

کنترل دقیق فشار خون، قند و چربی در این بیماران الزامی است، زیرا عدم کنترل آن می تواند منجر به تصلب شرائین در این بیماران شود. در کنترل درد مفاصل از داروهای تجویز شده توسط پزشک استفاده می شود. برای جلوگیری از ایجاد راشهای پوستی فرد نباید در معرض آفتاب قرار گیرد و حتماً از لباسهای پوشش دهنده و کرم های ضد آفتاب استفاده شود همچنین از داروهای کورتیکواستروئید موضعی نیز برای کاهش التهابات پوستی استفاده می شود.

4- پوکی استخوان: در این بیماری توده استخوانی بدن کاهش یافته و استخوان به راحتی می شکنند. هر چند که این بیماری بیشتر در افراد سالمند و زنان یائسه وجود دارد، ولی بروز آن در افرادی که برای مدت طولانی از داروهای کورتیکواستروئیدها استفاده می کنند، نیز زیاد است. توصیه های غذایی لازم برای پیشگیری یا کاهش عوارض این بیماری شامل یک رژیم غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D بالاست. اگر مقدار کلسیم غذا کافی نباشد، مکمل کلسیم نیز توصیه می شود. همچنین انجام ورزش هایی متناسب با وضعیت شما در کنار رژیم غذایی توصیه می شود.

5- دیابت ناشی از استروئیدها: دیابت نوعی بیماری است که در این وضعیت، بدن قادر به تولید انسولین کافی برای حفظ قند خون در سطح طبیعی نمی باشد، در نتیجه میزان قند خون افزایش می یابد. مصرف طولانی مدت کورتیکو استروئیدها باعث بروز دیابت می شود که بایستی این افراد را مانند سایر افراد دیابتی معالجه کرد. در این حالت برای اطلاع از نوع رژیم خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید. همچنین در صورت نیاز باید دارو مصرف کنید تا میزان قند خود خود را در سطح طبیعی نگه دارید. در برخی افراد قرص و در برخی دیگر انسولین تزریقی تجویز و توصیه می شود. اگر دچار این بیماری شدید، در مورد نحوه درمان و بهبودی آن با پزشک خود مشورت کنید که او می تواند برنامه آموزش مخصوص بیماران دیابتی را برای شما اجرا کند.

6- 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. اگر پزشک براساس آزمایشات تشخیص داد که این بیماری روی کلیه ها نیز اثر کرده، باید سعی کنید تا جایی که امکان دارد عمل کلیه ها را در حد مناسب حفظ کنید و از بدتر شدن وضعیت آنها جلوگیری کنید. علاوه بر رعایت سایر موارد، باید یک رژیم غذایی کم سدیم (کم نمک)،



لوپوس از لحاظ لغوی به معنی گرگ بوده و به علت بشورات پوستی روی صورت که شبیه محل گاز گرفتگی گرگ است این نام گذاری صورت گرفته است. لوپوس بی نظمی سیستم ایمنی است که در آن سلول های ایمنی بدن بر ضد سلول های بدن فعال شده و منجر به عوارضی در بدن می شوند. از آنجا که سلول های ایمنی در هر نقطه ای از بدن وجود دارند در نتیجه این بیماری می تواند تمام ارگان های بدن را درگیر نماید. 90 درصد بیماران مبتلا به لوپوس خانم ها می باشند. شیوع بیماری بیشتر در دهه دوم تا چهارم زندگی می باشد.

علائم و نشانه های لوپوس: علائم شایع این بیماران درد و تورم مفصلی است که بیشتر مفاصل کوچک درگیر می شوند. این درد ها ممکن است مداوم یا گذرا باشند. در کنار این درد ها ضایعات پوستی در بیماران ایجاد می شود به این صورت که بیماران وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرند، پوست صورتشان قرمز رنگ می شود و ضایعاتی شبیه بال پروانه ممکن است روی گونه ها و پل بینی ایجاد شود. این نوع درگیری پوستی معمولاً منجر به آسیب پوستی نمی شود و بعد از بهبودی هیچ اثری از آن به جا نمی ماند. زخم هایی هم در دهان این بیماران ایجاد می شود، علاوه بر اینکه این بیماری همراه با ریزش مو همراه است، علائم خستگی، تب با علت نامشخص و کاهش وزن هم ممکن است در این بیماران ایجاد شود. در صورت عدم درمان مناسب، بیماری منجر به نارسائی کلیوی می شود. فعال شدن بیماری می تواند منجر 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 در داخل عروق نام برد.



تاثیر لوپوس بر حاملگی: حاملگی می تواند باعث افزایش فعالیت بیماری لوپوس شود. در هر صورت بیماران باید با نظر پزشک و هنگامی حامله شوند که بیماری برای مدت قابل توجهی تحت کنترل باشد. در غیر این صورت ممکن است درگیری های جدی مانند درگیری کلیه و مغز دیده شود. مشکل دیگری که ممکن است بیماران با آن مواجه شوند سقط جنین است که این مسئله می تواند به دلیل فعال بودن بیماری در حین حاملگی و یا عوامل دیگر 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 استروژن با میزان کم استفاده کنند.

این توصیه ها می تواند به کنترل علائم بیماری لوپوس کمک کند:

- ❖ به طور مرتب به نزد دکترتان بروید.
- ❖ به حداقل رساندن قرارگیری در معرض نور خورشید و نور لامپ های هالوژن و فلورسنت.
- ❖ بیاموزید که چگونه استرس را مهار کنید و کاهش دهید.
- ❖ یک رژیم غذایی سالم بخورید، به مقدار کافی بخوابید و با تایید دکترتان ورزش کنید.

مشکلات سلامتی وابسته به این بیماری:

- 1- **کاهش وزن یا کمبود اشتها:** این مسئله ممکن است در اثر خود بیماری یا برخی داروهای مصرفی باشد که باعث ناراحتی معده یا زخم دهان می شوند.



پزشک معالج میزان کاهش وزن شما را بررسی کرده و برای جلوگیری از کاهش بیشتر وزن، شما را راهنمایی خواهد کرد که تغییرات لازم را در رژیم غذایی خود بدهید.

- 2- **اضافه شدن وزن:** این مشکل در افرادی وجود دارد که داروهای کورتیکواستروئیدها (پرونیازولون) مصرف می کنند. این داروها اشتها را افزایش می دهند و بطور ناخواسته باعث افزایش وزن می شوند، مگر اینکه در خوردن خود دقت کنید و پر خوری نکنید. پزشک می تواند با ارزیابی مقدار غذاییتان و ارائه یک برنامه مناسب، اضافه وزن شما را کنترل کرده و باعث کاهش اضافه وزن شما شود. این برنامه شامل رژیم غذایی کم چرب، انجام ورزش و تغییرات رفتاری است. یک متخصص تغذیه با توجه به غذاهای مورد علاقه شما و الگوی غذایی تان می تواند یک رژیم غذایی مناسب برای شما تنظیم کند که توسط آن نیازهای غذایی تان را تامین کنید.
- 3- **مصرف داروها:** بعضی داروها باعث ناراحتی های گوارشی مثل سوزش معده، تهوع، استفراغ و پیدایش زخم های دردناک در دهان می شوند. اگر دچار چنین علائمی شدید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا بسیاری از این عوارض بستگی به چگونگی مصرف دارو و زمان آن دارد و با تغییر مقدار دوز دارو یا زمان مصرف آن می توان این عوارض جانبی را کاهش داد یا حتی از بین برد. در بعضی موارد هم پزشک نوع دارو را عوض می کند. بسیاری از داروها می توانند همراه با غذا مصرف شوند که در این صورت عوارض جانبی آنها هم کمتر است. اگر مشکل زخم دهان را دارید، باید داروهایی را که به شکل مایع هستند مصرف کنید. همچنین استفاده از داروهای بی حس کننده برای دهان، در هنگام بروز زخم دهان می تواند میزان درد را کاهش داده و بلعیدن مواد غذایی را آسان تر کند.

