



تاریخ
۲۶
فروردین
۱۴۰۰
پنجشنبه

این بیماری قبل از تولد نوزاد امکان پذیر نیست البته بهتر است بدانید که این بیماری مسری نبوده و بین افراد انتقال پیدا نمی‌کند و نکته غم‌انگیز این بیماری در این است که بیماری لوپوس قابل پیشگیری نیست.

برای آیا لوپوس ارثی است:

باید بگویم که عوامل متعددی باعث ایجاد این بیماری می‌شود از جمله:
-عدم تعادل مکانیزم های هورمونی در دوران بلوغ

-استرس

-هواچه با نور خورشید

-عفونت‌های ویروسی

-داروها

لوپوس نیز می‌تواند به مانند برخی دیگر از بیماری‌های نادر ارثی باشد، گرچه فاکتورهای ژنتیکی آن هنوز شناخته نشده است، اما می‌تواند کودکان والدین مبتلا به لوپوس را نیز درگیر این بیماری کند.

علائم بیماری لوپوس در کودکان علائم لوپوس عبارت‌اند از:

-خستگی مفرط
-احساس کسالت بی از اندازه
-تب‌های متناوب
-کاهش وزن و اشتها
-درگیری پوست و مخاط (زخم‌های داخل بینی، بثورات جلدی متنوع، حساسیت به نور)
-افزایش ریزش مو
-بثورات پال پروانه‌ای روی بینی و گونه‌ها
-تغییر رنگ دست‌ها در سرما از قرمز به سفید و از سفید به آبی
-سفتی مفاصل
-زرد عضله
-کم خونی
-خون‌مردگی حتی با ضربه‌های سطحی
-سردرد
-تشنج و درد سینه
-درد کلیه‌ها در اثر طولانی شدن بیماری
باید توجه داشته باشید در کودکان علائم متفاوت بوده و علائم می‌تواند در هر زمانی بروز کند.
درمان لوپوس

این بیماری قابل درمان نبوده اما با مراقبت می‌توان از بروز علائم جدی‌تر جلوگیری کرد و از سرعت پیشرفت بیماری کاهید.

شما مخاطبان عزیز می‌توانید در صورت علاقه‌مندی درباره دیگر بیماری‌های پوستی از قبیل آگزمای پوستی، آگزمای سکه ای، بجهت، ملاسما و … آگاهی کسب کنید.

خوراکی هایی که مبتلایان به لوپوس باید بخورند

نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد مواد غذایی حاوی ویتامین D و امگا ۳ برای بیماران مبتلا به لوپوس ضروری است و علائم بیماری را در آنها کاهش می‌دهد.

به گزارش ایرنا مطالعات جدید محققان دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور، دانشگاه ایالتی اوهایو و دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد کمبود ویتامین D و امگا ۳ موجب تشدید عوارض بیماری لوپوس می‌شود و علائم را حادتر می‌کند.

در ادامه این مطالعه آمده است عملکرد کلیه بیماران مبتلا به لوپوس به ویتامین D مرتبط است و این بیماران در صورت کمبود ویتامین D با مشکلات جدی کلیوی مواجه می‌شوند. از طرفی بیمارانی که از مواد غذایی حاوی امگا استفاده می‌کنند، کیفیت خواب بالایی دارند و با علائم خفیف‌تری مواجه می‌شوند.

برخلاف شیاعت اینترنتی، هیچ رژیم غذایی تأیید شده‌ای برای بهبود لوپوس وجود ندارد، ولی این مطالعه نشان می‌دهد با مصرف ویتامین D کافی و امگا ۳ می‌توان علائم بیماری را کاهش داد.

لوپوس یک بیماری خود ایمنی است که ۹۰ درصد مبتلایان را زنان تشکیل می‌دهند؛ بیماری‌های خود ایمنی به بیماری‌هایی گفته می‌شود که در آن سیستم ایمنی، بافت‌های سالم بدن را به عنوان یک عامل خارجی فرض می‌کند و به آن‌ها حمله می‌کند.

این بیماری به نوع DLE و SLE تقسیم‌بندی می‌شود. نقطه هدف DLE معمولاً پوست است و روی ارگان‌های دیگر بدن تأثیر نمی‌گذارد. نوع SLE جدی‌تر است و علاوه بر پوست، اندام‌های حیاتی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نوع شدید بیماری، بافت مفاصل و عضلات و غشای ریه، قلب، کلیه‌ها و مغز آسیب می‌بیند. تشنج، افسردگی، گیجی و سکنه مغزی، از عوارض لوپوس هستند.

به گزارش بنیاد لوپوس آمریکا، خستگی و ناتوانی از مهمترین و اولین نشانه‌های لوپوس است. در مراحل بعدی علائمی مانند سردرد، درد مفاصل، تب، کم خونی، ریزش مو، تورم در ناحیه دست و پا و اطراف چشم، لخته شدن غیرطبیعی خون، سفید شدن یا آبی شدن انگشتان در سرما، حساسیت پوست نسبت به نور خورشید و زخم‌های پروانه‌ای شکل روی بینی و گونه دیده می‌شود.

تحقیقاتی که به تازگی صورت گرفته نشان می‌دهد که یک سازوکار مرتبط با کروموزوم X، با بیماری‌های خود ایمنی و لوپوس در ارتباط است. دلیل اینکه اغلب زنان در معرض لوپوس قرار می‌گیرند این است که کروموزوم X نسبت به کروموزوم Y، ژن‌های مرتبط با ایمنی بیشتری را حمل می‌کند و همانطور که می‌دانیم زنان دو کروموزوم X و مردان یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند؛ بنابراین زنان بیشتر در معرض بیماری‌های خود ایمنی هستند.

لوپوس هیچ عامل شناخته شده‌ای ندارد و ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی، هورمونی، ایمنی بدن و زیست‌محیطی است. عفونت‌های باکتریایی و ویروسی، استرس عاطفی شدید، قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و استفاده از داروی های فشارخون و منظم شدن ریتم قلب، می‌توانند سبب بروز علائمی شبیه لوپوس شوند. افزایش هورمون استروژن در دوران بارداری نیز می‌تواند لوپوس را تشدید کند.

چرا یک فرد به لوپوس دچار می‌شود؟

لوپوس بیماری پیچیده‌ای است که عامل دقیق آن ناشناخته است. عواملی که تاکنون شناخته شده‌اند عبارتند از: عوامل ژنتیک، نور خورشید، استرس، هورمون‌ها، سیگار کشیدن، بعضی داروها و عوامل عفونی مانند ویروس‌ها. مطالعات اخیر تأیید کرده‌اند که ویروسی به نام ویروس اپشتین-بار [EBV Epstein-Bar virus] در افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند، ممکن است یک عامل ایجاد لوپوس باشد. ویروس اپشتین-بار عامل شناخته شده بیماری منوتوکلوز عفونی است.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: بیماری لوپوس

اگر چه یک ویروس ممکن است عامل شروع کننده بیماری لوپوس باشد ولی باید متذکر شد که شخص مبتلا به لوپوس، بیماری را به فرد دیگری انتقال نمی‌دهد، به این معنی که بیماری لوپوس مسری نیست.
driki۳۹ سیستم ایمنی بدن در بیماران لوپوسی آن طور که باید عمل نمی‌کند. سیستم ایمنی در افراد سالم، پروتئین‌هایی به نام آنتی‌بادی (پادتن) و سلول‌هایی به نام نفوسیت تولید می‌کند که این مجموعه در صورت حمله ویروس‌ها، باکتری‌ها و سایر مواد خارجی به بدن با آنها وارد مبارزه شده و آنها را از بین می‌برد؛ اما در بیماران مبتلا به لوپوس، سیستم ایمنی، آنتی‌بادی‌هایی تولید می‌کند که علیه بافت‌های سالم خود بیمار عمل می‌کنند. به این آنتی‌بادی‌ها اتوآنتی‌بادی می‌گویند (به معنی آنتی‌بادی بر علیه خود) که در همه وجود نداشته است. به نظر بافتی مبتلایان به لوپوس نقش دارند.
شایع‌ترین نوع اتوآنتی‌بادی موجود در لوپوس، آنتی‌بادی ضد هسته [antinucler antibody (ANA)] است که بر علیه قسمت‌هایی از هسته سلول عمل می‌کند. هسته سلول مرکز فرماندهی سلول است. هنوز همه عواملی که باعث التهاب و آسیب‌های بافتی در لوپوس می‌شوند، شناخته نشده ولی هم‌اکنون تحقیقات زیادی برای شناسایی این عوامل در حال انجام است.

آیا لوپوس یک بیماری ژنتیکی است؟

تاکنون ژنی که بتواند ۱۰۰ درصد علائم بیماری را توجیه نماید کشف نشده است. ژن‌های متعددی کشف شده‌اند که هر کدام در درصدی از بیماران لوپوسی وجود داشته است و در همه وجود نداشته است. به نظر می‌رسد ژن‌ها در نوع درگیری ارگان‌ها و شدت بیماری بیشتر نقش داشته باشند. به نظر می‌رسد نقش عوامل غیر ژنی مانند عوامل محیطی، در بروز بیماری لوپوس، بیشتر از نقش ژن است. مثل هر بیماری دیگر احتمال ابتلا افراد دیگر خانواده به بیماری‌های خود ایمن بیشتراست.

آیا بیماری لوپوس مسری است؟

بیماری لوپوس به هیچ عنوان مسری نیست، یعنی از طریق لوازم شخصی، تماس نزدیک و یا تماس جنسی، به دیگران انتقال نمی‌یابد.

یک بیمار لوپوسی به چه پزشکی باید مراجعه کند؟

بیمار مبتلا به لوپوس باید تحت نظر روماتولوژیست باشد و در صورتی که دسترسی به متخصص روماتولوژیست نداشته باشد، لازم است به متخصص داخلی مراجعه نماید تا اقدامات لازم برای او انجام شود.

آیا بیمار لوپوسی می‌توانند ازدواج کند؟

ازدواج بیمار لوپوسی بلامانع است. همراهی یک همسر خوب می‌تواند در تسریع بهبودی بیمار مؤثر باشد.

آیا بیمار لوپوسی می‌تواند حامله شود؟

بیماران لوپوسی مثل تمام افراد طبیعی می‌توانند حامله شوند. ولی قبل از تصمیم‌گیری برای حاملگی نیاز است موارد زیر رعایت شود.
۱- بیماری لوپوس باید به مدت حداقل ۶ ماه خاموش باشد.

۲- بیمار در مصرف داروهای که در حاملگی ممنوع است نباشد. در صورت مصرف داروها توصیه می‌شود تا کنترل بیماری و قطع تدریجی دارو توسط پزشک، تصمیم به حاملگی به تعویق افتد.

۳- حتماً حاملگی با اجازه پزشک صورت گیرد. بهترین فردی که می‌تواند اجازه حاملگی بدهد، پزشک روماتولوژیست است که بیمار تحت نظر وی است.
۴- قبل از حاملگی یک سری از آزمایش‌های باید توسط پزشک چک شود و در صورت لزوم تدابیر درمانی خاصی لازم است در طی حاملگی انجام شود.

آیا بیماری به نوزاد انتقال پیدا می‌کند؟

احتمال انتقال بیماری به نوزاد به طوری که فرزند بیمار لوپوسی در آینده دچار بیماری لوپوس گردد، خیلی نادر است. اگر در نوزاد علائم لوپوسی ایجاد شود بسیار خوش خیم است که معمولاً بعد از چند هفته بهبودی پیدا می‌کند.

آیا بیمار لوپوسی می‌تواند داروهای غیر از درمان لوپوس را مصرف کند؟

مصرف هر گونه دارونی باید طبق نظر پزشک روماتولوژیست انجام شود. از آنجایی که تعدادی از داروها مانند کورتیکوموکزالو و باعث عود بیماری می‌شوند. در کل بیماران لوپوسی بیش از افراد نرمال جامعه به داروها واکنش نشان می‌دهند؛ بنابراین توصیه می‌شود از مصرف خودسرانه دارو، جدا خودداری شود.

آیا بیمار لوپوسی می‌تواند ورزش کند؟

بیماران لوپوسی برای پیشگیری از پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی-عروقی، ضعف عضله و برای داشتن روحیه خوب باید حتما ورزش کنند. ورزش‌هایی که بیماران لوپوسی توصیه می‌شود شامل نرمش‌های ایروبیک (هوازی) ملایم، ورزش‌های کششی عضله، شتا، قدم زدن و دوچرخه‌سواری است. توصیه می‌شود اگر مفاصل متورم دارید از فعالیت‌هایی که به مفصل فشار می‌آورد خودداری شود. حرکات ورزشی را تا جایی که خسته نمی‌شود ادامه دهید. توصیه می‌شود انجام حرکات ورزشی در محل‌هایی سرپوشیده باشد که در معرض نور خورشید نباشد.

فواید ورزش شامل:

۱- کمک به سالم نگه داشتن دستگاه قلب و عروق

۲- افزایش قدرت و دامنه حرکات مفصل

۳- کاهش اضطراب و هیجانات منفی

۴- کمک به بهبود پوکی استخوان

۵- بهبود خشکی مفاصل

آیا رژیم غذایی یا ویتامین خاصی برای بیماران لوپوسی توصیه می‌شود؟

۱-استفاده بیشتر از رژیم‌های حاوی شیر و لبنیات

۲- از رژیم‌های کم‌چرب استفاده شود.

۳- از نظر مصرف پروتئین تحت نظر متخصص روماتولوژیست

۴- رژیم پر پروتئین (بیش از ۵۰ گرم در روز برای زنان و ۶۳ گرم در روز برای مردان) می‌تواند باعث تشدید بیماری گردد، بنابراین توصیه نمی‌شود.

۵- توصیه می‌شود از مصرف غذایی در حدی باشد پرکلرولی ۱۶۰۰ برای زنان و ۲۴۰۰- ۲۶۰۰ برای مردان تأمین شود.

۶- استفاده از رژیم‌های کمک نمک

۷- استفاده از رژیم‌های حاوی ویتامین d، وکلسیم به میزان ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز

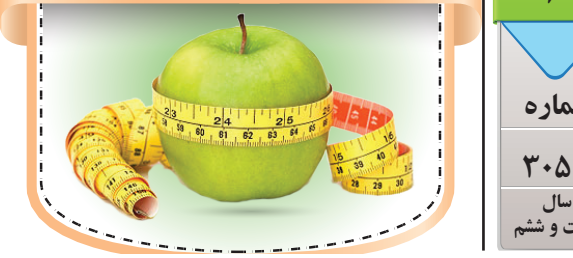
۸- استفاده از ویتامین‌ها تحت نظر متخصص روماتولوژی

آیا بیمار لوپوسی می‌تواند واکسن بزند؟

تزریق واکسن آنفلوآنزای سالانه و واکسن پنوموکوک هر ۵ سال یکبار، به بیماران لوپوسی توصیه می‌شود. تزریق بقیه واکسن‌ها بهتر است با اجازه پزشک و درزمان غیرفعال بودن بیماری و زمانی که بیمار

صفحه
۶
شماره
۳۰۵۱
سال
بیست و ششم

سلامت



دوز بالای داروهای تضعیف کننده ایمنی مصرف نمی‌نمایند، انجام شود. تزریق واکسن‌های زنده مانند فلج اطفال- سرخک- سرخچه- اورپون در بیمار لوپوسی ممنوع است.

نرخ امید به زندگی در مبتلایان به لوپوس چقدر است؟

یک فوق تخصص روماتولوژی:

نرخ امید به زندگی در مبتلایان به لوپوس بیش از ۹۰ درصد است
استرس باعث تشدید بیماری می‌شود.

یک فوق تخصص روماتولوژی با اشاره به اینکه در گذشته طول عمر ۵ ساله یک بیمار مبتلا به لوپوس، ۵۰ درصد بوده، اظهار کرد: اکنون امید به زندگی ۱۰ ساله در این افراد بالای ۹۰ درصد است.

دکتر عبدالرحمن رستمیان در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، با اشاره به این که علت اصلی ایجاد بیماری لوپوس مشخص نیست، عنوان کرد: عوامل هورمونی چون بالا بودن استروژن و عوامل محیطی چون نور خورشید، عفونت‌ها، استرس و مصرف برخی داروها می‌تواند در ایجاد و تشدید این بیماری مؤثر باشند.

وی اضافه کرد: ۷۰درصد بیماران مبتلا به لوپوس به نور خورشید حساس هستند و عاملی چون استرس قادر خواهد بود زمینه‌های بیماری را شعله‌ور و منجر به عود بیماری شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران، ضمن بیان این مطلب که لوپوس یک بیماری خود ایمنی است، اظهار کرد: منشأ ایجاد این عارضه مانند سرماخوردگی یا یک بیماری عفونی نیست که با ورود یک باکتری یا ویروس به وجود آمده باشد و با خروج آن از بین برود بلکه سیستم دفاعی بدن در این بیماری علیه بافت بدن واکنش نشان می‌دهد و یک دوره ابتلای مشخص ندارد و طولانی‌تر است که می‌تواند در هر بیماری متفاوت باشد.

دکتر رستمیان درباره نرخ امید به زندگی در بیماران لوپوسی توضیح داد: در گذشته این بیماری جان بعضی از افراد مبتلا را می‌گرفت و در سال ۱۹۵۰ مدت زمان طول عمر ۵ ساله یک مبتلا به لوپوس، ۵۰ درصد بوده است اما اکنون امید به زندگی ۱۰ساله‌شان، بیش از ۹۰ درصد است و این امر نشان‌دهنده آن است که موفق شده‌اند تا میزان بسیار زیادی از میزان مرگ و میر را در این بیماران بکاهند.

وی ادامه داد: با توجه به کاهش میزان مرگ و میر در میان این افراد، امروزه بیشتر در زمینه کیفیت و فرامح کردن امکان یک زندگی بهتر برای این دسته از بیماران برنامه‌ریزی می‌شود.

این فوق تخصص روماتولوژی ضمن بیان این مطلب که بسیاری از بیماران لوپوسی، زندگی عادی دارند، گفت: لوپوس به دو گونه دارویی و غیردارویی درمان می‌شود و آموزش بیمار مهمترین درمان غیردارویی برای این افراد است. اطلاع فرد از بیماری‌اش و دانستن این که چه عواملی در بهبود یا وخامت حال وی مؤثر هستند، بسیار کمک کننده است. مدیریت استرس، رعایت رژیم غذایی مناسب و گنجاندن میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات در برنامه غذایی، پرهیز از استعمال دخانیات، ورزش مناسب و اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب از جمله این موارد هستند.

وی ادامه داد: با توجه به شیوع عفونت بیشتر در بدن یک بیمار لوپوسی تزریق واکسن پنوموکوک و آنفلوآنزا می‌توانند در جلوگیری از این عفونت‌ها مؤثر باشد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره درمان دارویی لوپوس نیز اظهار کرد: میزان و نوع تجویز دارو بستگی به این دارد که لوپوس کدام عضو بدن را درگیر کرده باشد. به عنوان مثال تظاهر لوپوس در سیستم عصبی و کلیوی نیازمند مصرف کورتون با دوز بالاتر است.

وی درباره تظاهرات بیماری لوپوس توضیح داد: لوپوس، یک بیماری مولتی سیستم است یعنی می‌تواند چند عضو را درگیر کند به همین خاطر در کتاب‌های قدیمی‌تر به آن «بیماری هزار چهره» نیز گفته می‌شد که تظاهرات پوستی، تب، خستگی، مشکلات مفصلی و درگیری‌های کلیوی از این جمله‌اند.

دکتر رستمیان درباره عوارض پوستی لوپوس توضیح داد: پوست، پنجره این بیماری است. ضایعه بال پروانه‌ای که در آن پوست روی گونه‌ها و پل بینی قرمز و ملتهب می‌شود، تظاهر پوستی لوپوس است. توصیه می‌شود این افراد از قرار گرفتن در نور آفتاب پرهیز کنند و در صورت لزوم حتما از پمادهای مخصوص ضدآفتاب استفاده کنند.

وی همچنین درباره میزان درگیری مفاصل در این بیماری گفت: خوشبختانه، لوپوس مانند بیماری آرتریت روماتوئید نیست که مفاصل در آن تخریب شوند و با تجویز داروهای سبک، درمان می‌شود. درگیری مفصلی بیشتر یک علامت تشخیصی و فعالیت هشداردهنده است.

این فوق تخصص روماتولوژی با بیان اینکه این بیماری بیشتر در زنان بین ۱۵ تا ۴۵ سال دیده می‌شود و به طور تقریبی احتمال ابتلای یک نفر در هر دو هزار نفر است، اظهار کرد: عوامل ژنتیکی در بروز این بیماری تأثیر دارند و درصد ابتلای لوپوس در دوقلوهای تک تخمکی، بین ۱۵ تا ۳۰ درصد است. لذا باید گفت اگر یک فرد در میان خویشاوندان این بیماری را داشته باشد احتمال ابتلای سایر افراد در این میان کم است و نقش عوامل محیطی نیز حائز اهمیت است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا باردارشدن یک زن مبتلا به لوپوس برای جنین وی خطری به همراه دارد، گفت: لوپوس در برخی مقاطع خاموش می‌شود و یا بیمار از حداقل دارو استفاده می‌کند. انتخاب زمان مناسب بارداد شدن مهم است و فرد می‌تواند در بازه زمانی که بیماری خاموش است، باردار شود و فرزند سالمی را به دنیا بیاورد.