



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز  
بیمارستان گلستان

واحد آموزش بیمار



## لوپوس

منبع: پرونز، سودارت

گروه هدف: بیمار و خانواده

بازنگری: بهار ۱۴۰۲

[Golestan.ajums.ac.ir](http://Golestan.ajums.ac.ir)

آب یا شیر یا همراه با شربت معده آنتی اسید  
مصرف کنید  
حداقل یک بار در سال به چشم پزشک مراجعه کنید.  
در صورت تجویز آزایتوپرین توصیه می شود با معده  
خالی مصرف شود.  
در سرما جوراب پشمی و دستکش استفاده کنید  
صبور باشید و لبخند بزنید.

محافظت از پوست در برابر آفتاب با استفاده از کرم ضد  
آفتاب، استفاده از کلاه لبه دار و حتی الامکان خارج  
نشدن از منزل بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ عصر.

ارتباط خوبی با پزشک خود داشته باشید و آزمایشات  
ماهانه خود را به طور منظم انجام دهید.

به توصیه های عوام و افراد غیر درمانی اعتماد نکنید و  
از پزشک یا پرستار ویا کتاب و منبع علمی معتبر  
کمک و راهنمایی بگیرید.

از تکنیک های شل کننده عضلات و آرام سازی و  
مدیتیشن استفاده کنید.

از غذاهای کنسروی و فست فود استفاده نکنید.

پیتزای شما فقط قارچ و مرغ باشد.

به جذب و دفع ادرار خود توجه بیشتری کنید، اگر در

۲۴ ساعت گذشته ادرار شما کم بوده مقدار

مصرف مایعات خود را محدود کنید و به

پزشک اطلاع دهید و آزمایش ادرار بدهید.

در صورت تجویز اسپرین این دارو را با یک لیوان کامل

## **لوپوس چیست ؟** یکی از انواع بیماری خود ایمنی

است وزمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن بیمار به بافت ها و اندام های بدن خود حمله می کند. این حملات باعث التهاب، ورم و آسیب دیدن نقاط مختلف بدن همچون مفاصل، پوست، کلیه ها، خون، قلب و ریه می شود.

علائم: افراد مبتلا به لوپوس علایمی دقیقا مشابه همدیگر نشان نمی دهند. این نشانه ها گاهی به سرعت آمده، گاهی آرام آرام ظاهر می شود، در شدت های مختلف خود را نشان داده و همچنین می توانند دائمی و یا موقتی باشند.

خستگی، تب، درد مفاصل، خشکی و ورم و ایجاد جوش ها و نواحی ملتهب شبیه پروانه بر روی صورت و تشکیل ضایعات پوستی که با قرار گرفتن در برابر آفتاب بدتر می شوند، سفید شدن و یا آبی شدن انگشتان در سرما و یا مواقع استرس زامی توانند علائم این بیماری باشند (البته با تشخیص پزشک) تنگی نفس، درد قفسه

سینه، خشکی چشم ها، گیجی و از دست دادن حافظه نیز می توانند از علائم این بیماری باشند. درمان: درمان بسته به علائم و نشانه های بروز کرده متفاوت است. مشخص کردن اینکه شما به درمان خاصی احتیاج داشته یا نه و نوع آن درمان، نیاز به بررسی پزشک دارد. داروهایی که عموما برای درمان این بیماری استفاده می شوند شامل داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، داروهای ضد مالا ریا، کورتیکو استروئیدها و داروهای سرکوب کننده ایمنی می باشند.

## **آموزش به بیمار لوپوس:**

پرهیز از استرس، پرهیز از مصرف سیگار و همنشینی با فرد سیگاری، استراحت منظم و در صورت بیخوابی با پزشک خود مشورت نموده و باکمک آرامبخش یا خواب آور بیخوابی خود را درمان کنید.

## **پرهیز از استرس**

پرهیز از مصرف سیگار و همنشینی با فرد سیگاری استراحت منظم داشته باشید و در صورت بیخوابی با پزشک خود مشورت نموده و باکمک آرامبخش یا خواب آور بیخوابی خود را درمان کنید. در معرض مواد شیمیایی و جیوه و سیلیکا قرار نگیرید.

به مناطق خیلی سرد نروید.

خواب کافی داشته باشید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز.

نرمش های روزانه و ورزش متناسب داشته باشید. پرهیز از غذای چرب و شور و ادویه جات خیلی تندو محرک.

استفاده از مکمل های حاوی آندوسترون و استفاده از تخم کتان چراکه این بذر تا حدودی می تواند التهاب را کاهش دهد. استفاده از روغن ماهی زیرا امگا ۳ برای درمان لوپوس مفید است.