

## لوپوس اریتماتوس نوعی اختلال تنظیم و تعادل

ایمنی است که امکان دارد چند تا از اندام های بدن یا فقط پوست را گرفتار کند. علت اصلی بیماری هنوز ناشناخته است. اما ممکن است ترکیبی از عوامل ارث ، هورمون ها، اشعه ماوراء بنفش، مصرف برخی از داروها یا غذاها و جوانه یونجه در بروز بیماری نقش داشته باشند . شیوع بیماری در زنان در سنین باروری بیشتر دیده می شود .

## علائم بیماری :

تب ، ضعف ، خستگی ، تورم غدد لنفاوی ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان دست و پا به دلیل کاهش خونرسانی و سرما ، لکه پروانه ای شکل روی بینی و گونه ، حساسیت به نور ، زخم های دهانی ، بینی و ناحیه تناسلی ، لکه های قرمز روی پوست بدن ، طاسی ، نارسایی کلیه ، التهاب لوزالمعده ، هپاتیت ، بزرگی کبد ، ورم روده ها ، التهاب پرده دور شکم ، کم خونی ، کاهش گلبول های سفید و پلاکت ها ، التهاب و درد مفاصل و عضلات بدن ، افسردگی ، تشنج ، سردرد و آشفته گی روانی

## درمان :

تا کنون درمان قطعی برای بیماران لوپوس پیدا نشده

است و هدف درمان کاهش التهاب، مهار سیستم ایمنی است .

## نکات آموزشی

### فعالیت :

- توصیه به استراحت در مرحله حاد بیماری
- اجتناب از استرس و ناراحتی
- انجام تکنیک های شل کردن عضلات و آرام سازی

### تغذیه :

❖ توصیه میشود که از رژیم غذایی با محدودیت چربی و نمک و سرشار از پروتئین ( گوشت ، حبوبات و لبنیات ) استفاده شود .

❖ در مرحله نارسایی کلیه، رژیم غذایی پر کربوهیدرات ، کم پروتئین ( ۱ گرم به ازای وزن بدن ) ، کم نمک ( ۲ گرم روزانه ) ، کم پتاسیم ( ۴۰-۶۰ میلی اکی والان در روز ) و کم فسفر استفاده شود .

❖ توصیه می شود که هنگام طبخ و صرف غذا از نمک استفاده نشود و از مصرف مواد غذایی سرشار از سدیم و پتاسیم اجتناب شود .

❖ غذاهای سرشار از سدیم شامل : غذاهای کنسرو شده ، گوشت قرمه و نمک سود ، آبگوشت ، پنیر ، ترشی ، سالاد تهیه شده با سس ، میوه های خشک شده ، کرفس ، خردل و چیپس سیب زمینی و ..

❖ غذاهای سرشار از پتاسیم شامل : موز ، پرتقال ، گریپ فروت ، طالبی ، سبزیجات برگ سبز ، سیب زمینی ، مغزها ، غلات ، گوجه فرنگی ، زردآلو ، انبه ، گل کلم ، آلو ، جگر و میوه های خشک

❖ غذاهای کم پتاسیم شامل : سیب ، قره قروت ، انگور ، گلابی ، ذرت ، لوبیا سبز ، عسل ، برنج ، نان سفید و ماکارونی و غذاهای کم سدیم شامل برنج ، سیب زمینی ، نان ، گندم و جو

❖ در مرحله ای که کلیه قادر به دفع ادرار است رژیم غذایی با مقدار کافی پروتئین و کربوهیدرات توصیه می شود .

❖ توصیه می شود که از روغن های جامد استفاده نشود .

## دارودرمانی :

**در صورت تجویز داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی** توصیه میشود که به همراه غذا مصرف شود و در صورت ابتلا به آسم و زخم های گوارشی به پزشک اطلاع داده شود .

**در صورت تجویز کلروکین** توصیه میشود که به دلیل عوارض چشمی ، هر ۱۲-۶ ماه یک بار توسط متخصص چشم ویزیت شود . این داروها به همراه غذا مصرف شود ( مدت زمان اثر دارو ۶ هفته تا ۶ ماه است ) در صورت بروز عوارض چشمی ، کبدی و مشکلات کلیوی به پزشک اطلاع داده شود .

**در صورت تجویز پردنیزولون** توصیه می شود که این داروها با غذا ، شیر یا آنتی اسید مصرف شوند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

## مرکز آموزشی درمانی ولایت

### لوپوس اریتماتوس



دفتر پرستاری

واحد آموزشی سلامت

بازنگری: تابستان ۱۴۰۵

صبح ها و ترجیحا با معده خالی مصرف شود .

### سایر نکات آموزشی

▼ توصیه میشود از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و اشعه ماوراء بنفش اجتناب شود . در صورت اقامت در مناطق آفتاب خیز ، از کلاه و کرم های ضد آفتاب قوی استفاده شود .

▼ جهت درمان سردی انگشتان دست و پا به خصوص در هوای سرد از لباس های گرم و محافظ استفاده شود.

▼ از استعمال دخانیات اجتناب شود .

▼ برای پوشاندن لکه صورت و انتخاب مواد آرایشی مناسب به متخصص بیماری های پوست و زیبایی مراجعه شود .

▼ توصیه می شود در فصول سرما ، واکسیناسیون آنفولانزا و پنوموکوک انجام شود .

▼ توصیه می شود که به طور مرتب و حداقل هر ۳ ماه یکبار از نظر بررسی وضعیت بیماری و عوارض داروها به پزشک مراجعه شود.

▼ در صورت بروز افسردگی و اضطراب توصیه می شود که از روش های آرام سازی مثل تکنیک های شل کردن عضلات و یوگا استفاده شود .

توصیه می شود که از قرص های کلسیم تجویز شده بر اساس دستور پزشک استفاده شود .

در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ با  
شماره تلفن ۲۷-۲۳۷۹۰۶۲۰-۲۸ داخلی  
۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود . دارو قبل از ساعت ۹ صبح و ۴ بعد از ظهر مصرف شود . در صورت بروز علائم عفونت، مشکلات نابینایی، تکرر ادرار ، تشنگی شدید، علائم خونریزی ( کبودی ) ، تهوع، عدم درمان زخم ها ، افزایش وزن در حدود ۲ کیلو در هفته به پزشک اطلاع داده شود. از رفتن به اماکن شلوغ به خصوص در فصول سرد و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری شود . جهت پیشگیری از عارضه پوکی استخوان ، شیر و لبنیات بیشتر مصرف شود. برای افزایش جذب کلسیم از نور آفتاب ، روغن ماهی استفاده شود.

**در صورت تجویز آزایتوپرین** توصیه می شود که با معده خالی مصرف شود، در صورت حساسیت به پنی سیلین به پزشک اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز شود . کم خونی از عارضه مهم این داروهاست ، لذا به مصرف حبوبات ، جگر ، گوشت قرمز و سبزیجات تازه توصیه می شود . در طول دوره درمان با این دارو ها از انجام هر گونه واکسیناسیون مگر با موافقت پزشک اجتناب شود .

**در صورت تجویز سیکلوفسفاماید** توصیه می شود که از مایعات فراوان استفاده شود. در صورت بروز عوارض گوارشی و کم خونی به پزشک اطلاع داده شود و از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی پرهیز گردد . از انجام هر گونه واکسیناسیون در طول دوره درمان با این دارو اجتناب شود . دارو