

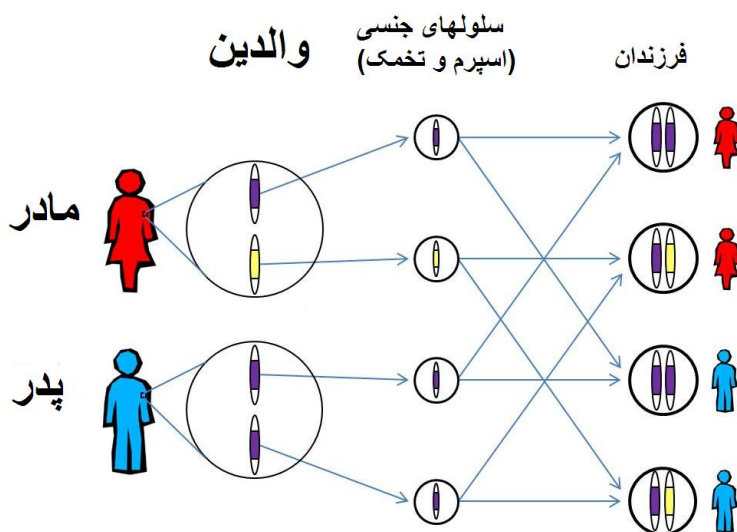
## پرسش های متداول در ارتباط با لوپوس

منبع: سایت انجمن حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس ([www.iranlupus.ir](http://www.iranlupus.ir))

### چرا یک فرد به لوپوس دچار می شود؟

لوپوس بیماری پیچیده ای است که عامل دقیق آن ناشناخته است. عواملی که تاکنون شناخته شده اند عبارتند از: عوامل ژنتیک، نورخورشید، استرس، هورمون ها، سیگار کشیدن، بعضی داروها، و عوامل عفونی مانند ویروس ها. مطالعات اخیر تایید کرده اند که ویروسی به نام ویروس اپشتین-بار [Epstein-Bar virus (EBV)] در افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند، ممکن است یک عامل ایجاد لوپوس باشد. ویروس اپشتین-بار عامل شناخته شده بیماری منونوکلئوز عفونی است. 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 نمی دهد، به این معنی که بیماری لوپوس مسری نیست. سیستم ایمنی بدن در بیماران لوپوسی آن طور که باید عمل نمی کند. سیستم ایمنی در افراد سالم، پروتئین هائی به نام آنتی بادی (پادتن) و سلول هایی به نام لنفوسیت تولید می کند که این مجموعه در صورت حمله ویروس ها، باکتری ها و سایر مواد خارجی به بدن با آنها وارد مبارزه شده و آنها را از بین می برد. اما در بیماران مبتلا به لوپوس، سیستم ایمنی، آنتی بادی های تولید می کند که علیه بافت های سالم خود بیمار عمل می کنند. به این آنتی بادیها اتوانتی بادی می گویند ( به معنی آنتی بادی بر علیه خود) که در ایجاد التهاب و آسیب های بافتی مبتلایان به لوپوس نقش دارند. شایعترین نوع اتوانتی بادی موجود در لوپوس، آنتی بادی ضد هسته [antinuclear antibody (ANA)] می باشد که بر علیه قسمت هایی از هسته سلول عمل می کند. هسته سلول مرکز فرماندهی سلول می باشد. هنوز همه عواملی که باعث التهاب و آسیب های بافتی در لوپوس می شوند، شناخته نشده ولی هم اکنون تحقیقات زیادی برای شناسائی این عوامل در حال انجام است.

### آیا لوپوس یک بیماری ژنتیکی است؟



تا کنون ژنی که بتواند ۱۰۰ در صد علائم بیماری را توجیه نماید کشف نشده است. ژنهای متعددی کشف شده اند که هر کدام در درصدی از بیماران لوپوسی وجود داشته است و در همه وجود نداشته است. به نظر می رسد ژنها در نوع درگیری ارگانها و شدت بیماری بیشتر نقش داشته باشند. به نظر می رسد نقش عوامل غیر ژنی مانند عوامل محیطی، در بروز بیماری لوپوس، بیشتر از نقش ژن می باشد. مثل هر بیماری دیگر احتمال ابتلا افراد دیگر خانواده به بیماری های خود ایمن بیشتر است.

### آیا بیماری لوپوس مسری است؟

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



### 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 می تواند ازدواج کند؟



ازدواج بیمار لوپوسی بلامانع است. همراهی یک همسر خوب می تواند در تسریع بهبودی بیمار موثر باشد.

## آیا بیمار لوپوسی می تواند حامله شود؟



بیماران لوپوسی مثل تمام افراد طبیعی می توانند حامله شوند. ولی قبل از تصمیم گیری برای حاملگی نیاز است موارد زیر رعایت شود.

- 1- بیماری لوپوس باید به مدت حداقل ۶ ماه خاموش باشد.
- 2- بیمار در مصرف داروهائی که در حاملگی ممنوع است نباشد. در صورت مصرف داروها توصیه می شود تا کنترل بیماری و قطع تدریجی دارو توسط پزشک، تصمیم به حاملگی به تعویق افتد.
- 3- حتماً حاملگی با اجازه پزشک صورت گیرد. بهترین فردی که می تواند اجازه حاملگی بدهد، پزشک روماتولوژیستی است که بیمار تحت نظر وی می باشد. ۴- قبل از حاملگی یک سری از آزمایشات 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 می کند؟

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 می کند.

## آیا بیمار لوپوسی می تواند داروهای غیر از درمان لوپوس را مصرف کند؟



مصرف هرگونه دارویی باید طبق نظر پزشک روماتولوژیست انجام شود. از آنجائی که تعدادی از داروها مانند کوتریموکسازول و باعث عود بیماری می شوند. در کل بیماران لوپوسی بیش از افراد نرمال جامعه به داروها واکنش نشان می دهند. بنابراین توصیه می شود از مصرف خودسرانه دارو، جدا خودداری شود.

## آیا بیمار لوپوسی می تواند ورزش کند؟



بیماران لوپوسی برای پیشگیری از پوکی استخوان، بیماریهای قلبی-عروقی، ضعف عضله، و برای داشتن روحیه خوب باید حتما ورزش کنند. ورزش هائی که به بیماران لوپوسی توصیه می شود شامل نرمش های ایروبیک (هوازی) ملایم، ورزش های کششی عضله، شنا، قدم زدن و دوچرخه سواری می باشد. توصیه می شود اگر مفاصل متورم دارید از فعالیتهایی که به مفصل فشار می آورد خودداری شود. حرکات ورزشی را تا جایی که خسته نمیشوید ادامه دهید. توصیه می شود انجام حرکات ورزشی در محل هائی سرپوشیده باشد که در معرض نور خورشید نباشد.

### فواید ورزش شامل:

- 1- کمک به سالم نگه داشتن دستگاه قلب و عروق
- 2- افزایش قدرت و دامنه حرکات مفصل
- 3- کاهش اضطراب و هیجانات منفی
- 4- کمک به بهبود پوکی استخوان
- 5- بهبود خشکی مفاصل

## آیا رژیم غذایی یا ویتامین خاصی برای بیماران لوپوسی توصیه می شود؟



- 1- استفاده بیشتر از رژیم های حاوی شیر و لبنیات
- 2- از رژیم های کم چرب استفاده شود .
- 3- از نظر مصرف پروتئین تحت نظر متخصص روماتولوژیست
- 4- رژیم پر پروتئین (بیش از ۵۰ گرم در روز برای زنان و ۶۳ گرم در روز برای مردان) می تواند باعث تشدید بیماری گردد، بنابراین توصیه نمی شود .
- 5- توصیه می شود از مصرف غذائی در حدی باشد پر کالری ۱۶۰۰ برای زنان و ۲۴۰۰- ۲۶۰۰ برای مردان تامین شود .
- 6- استفاده از رژیم های کمک نمک
- 7- استفاده از رژیم های حاوی ویتامین d و. کلسیم به میزان ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز
- 8- استفاده از ویتامین ها تحت نظر متخصص روماتولوژی

### آیا بیمار لوپوسی می تواند واکسن بزند؟



تزریق واکسن آنفلوآنزای سالانه، و واکسن پنوموکوک هر ۵ سال یکبار، به بیماران لوپوسی توصیه می شود. تزریق بقیه واکسن ها بهتر است با اجازه پزشک و در زمان غیر فعال بودن بیماری و زمانی که بیمار دوز بالای داروهای تضعیف کننده ایمنی مصرف نمی نمایند، انجام شود. تزریق واکسن های زنده مانند: فلج اطفال- سرخک- سرخجه- اوریون در بیمار لوپوسی ممنوع می باشد

