

لوپوس در گفت‌وگو با دکتر علیرضا رجایی فوق تخصص روماتولوژی

وقتی سیستم دفاعی بدن، دشمن را اشتباه می‌گیرد!

لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوی سیستمیک (Systemic Lupus Erythematosus)



گونه‌ای از بیماری‌های خودایمنی است که در نتیجه حمله سیستم ایمنی به سلول‌های بدن و نابودی آنها بروز می‌کند. این بیماری ممکن است اندام‌های مختلف از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، قلب و... را درگیر کند. سیر بالینی لوپوس شامل دوره‌های فعالیت و بهبود است

در این دوران نباید خانم با اختلالات ریوی، قلبی، کلیوی و... مرتبط با بیماری درگیر باشد. گرچه ممکن است بیماری در حالت غیرفعال باشد، اما گاهی مصرف بعضی داروها برای چنین خطرناک است و باید تا اتمام دوره دارو یا عود بیماری صبر کرد.

اگر بارداری در شرایط مناسب و تحت نظر پزشک باشد، نه تنها مشکلی برای مادر نخواهد داشت، بلکه مشکلات بیشتری را برای خانواده و جامعه نیز در پی ندارد و مسلماً نیازمند مداخلات جدی پزشکی نخواهد بود. البته به هر حال احتمال سقط جنین و زایمان زودرس را نیز نباید فراموش کرد. این خطر در خانم‌هایی که بعضی آنتی‌کورها (anti-SSA/Ro و anti-SSB/La) را دارند، بیشتر است و احتمال تولد نوزاد مبتلا به لوپوس یا نوزادی با مشکلات قلبی وجود دارد که البته به ندرت پیش می‌آید.

پیش از بارداری یا اوایل این دوران لازم است آزمایش کامل خون و ادرار برای اطمینان از عملکرد کلیه و کبد، وجود آنتی‌کورها و فاکتور ضد انعقاد لوپوس انجام شود. همچنین این آزمایش‌ها در دیگر ماه‌های بارداری با توجه به نظر پزشک انجام می‌گیرد.

تا هفته ۱۲ بارداری، وضعیت خانم باید هر ماه توسط متخصص روماتولوژی و متخصص قلبی در خانم‌های جوان مبتلا به لوپوس ۵۰ برابر بیشتر از سایرین است.

ورزش منظم: انجام تمرینات منظم ورزشی علاوه بر بهبود وضعیت روانی می‌تواند به پیشگیری از دوران عود بیماری نیز کمک کند. ورزش‌های کششی می‌تواند در کاهش حالت خشکی و سفتی مفاصل موثر باشد. تمرینات قدرتی و عضلانی مانند راه رفتن سریع، شنا و دوچرخه‌سواری نیز به کسب انرژی و بهبود سلامت سیستم قلبی-عروقی کمک می‌کند.

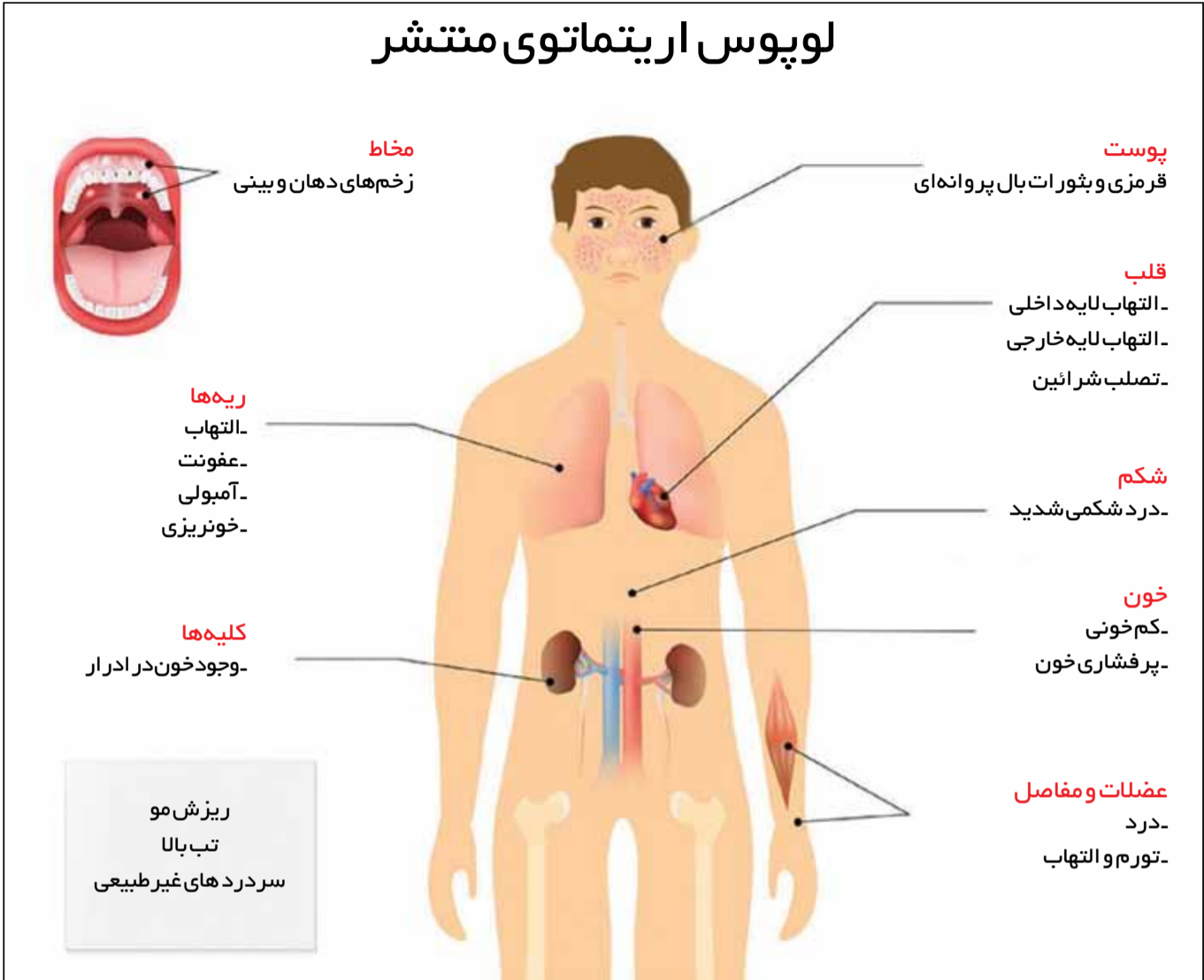
البته به جز مواردی که ذکر شد به بیماران توصیه می‌شود هر ۳ ماه یکبار فشارخون خود را کنترل کنند زیرا اختلالات کلیوی در بسیاری موارد ناشی از پرفشاری خون است. انجام آزمایش‌های منظم خون و ادرار نیز باعث اطمینان از عملکرد درست کلیه‌ها می‌شود یا مشکلات در مراحل اولیه تشخیص داده خواهد شد. همچنین در صورت بروز تب باید فوراً با پزشک مشورت کرد چرا که داروهای مورد استفاده در درمان بیماری ممکن است با افزایش خطر ابتلا به عفونت همراه باشد.

لوپوس و بارداری مغایرتی با هم دارند؟
خانم‌های مبتلا به لوپوس که مایل به بارداری هستند باید از قبل برنامه‌ریزی کنند و به این شرایط توجه داشته باشند. بارداری باید زمانی اتفاق بیفتد که بیماری حداقل ۶ ماه در وضعیت خاموش و تحت کنترل باشد. در صورتی که بارداری در دوران فعالیت باشد می‌تواند وضعیت بیمار را بدتر کند و تهدید جدی برای مادر و جنین محسوب شود. البته

ممکن است دیر تشخیص داده شود. تب همراه با درد مفاصل، دردهای عضلانی، خشکی یا افسردگی از جمله علائم لوپوس کودکان است، اما فرم‌ها شدن گونه‌ها و بینی نیز مانند بیماران بزرگسال به‌عنوان یکی از علائم بارز مطرح می‌شود. اختلالات کلیوی در این کودکان ممکن است بروز کند که تورم ساق و قوزک پا و همچنین افزایش غیرعادی پروتئین در ادرار را در پی دارد. همچنین گاهی کودک از گرفتگی انگشتان دست و پا در واکنش به هوای سرد نیز رنج می‌برد. زخم‌های دهان و بینی، ریزش مو، بزرگی غدد لنفاوی، بزرگی کبد و طحال و کاهش وزن نیز در بعضی موارد دیده می‌شود.

هستند. به همین دلیل رعایت تغذیه خوب برای سلامت این اندام مهم ضروری است. مصرف کافی میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار و گردو، پرهیز از افراط در مصرف گوشت قرمز و جایگزینی با گوشت کم‌چرب و مرغ، گنجاندن دو وعده ماهی، به‌خصوص ماهی‌های چرب (سرشار از امگا۳) در برنامه غذایی هفتگی و کاهش مصرف نمک مهم‌ترین توصیه‌ها در این باره است.

۴ امگا۳: نتایج مطالعات نشان می‌دهد اسیدهای چرب امگا۳ تاثیر مثبتی بر سطح کلسترول و مهار التهابات دارد. ماهی‌های چرب، روغن‌های کنار، کلزا و گردو منابع غنی این چربی‌ها هستند.
۵ مکمل‌ها: توصیه می‌شود بیماران مبتلا به لوپوس خیلی در معرض نور خورشید نباشند. این در حالی است که بدن تحت‌تاثیر پرتوهای خورشید ویتامین D می‌سازد. از همین رو، مصرف مکمل این ویتامین و همچنین کلسیم مفید خواهد بود. این نکته به‌خصوص در صورت مصرف داروهای استروئیدی که موجب پوکی استخوان می‌شوند اهمیت بیشتری خواهد داشت. البته مصرف دیگر مکمل‌ها لازم نیست.



تا سال‌ها تصور می‌شد مصرف قرص‌های ضدبارداری احتمال عود بیماری را در خانم‌های مبتلا به لوپوس افزایش می‌دهد. اما مطالعات ثابت می‌کند خانم‌ها می‌توانند از بیشتر این قرص‌ها بدون خطر مضاعف استفاده کنند، به‌خصوص انواع با دوز پایین استروژن یا صرفاً حاوی پروژسترون برتری دارند زیرا استروژن عامل فزاینده فعال شدن بیماری است. درمان‌های هورمونی دوران یائسگی نیز می‌تواند احتمال عود را تشدید کند و این بیماران باید تحت نظر پزشک دارو مصرف کنند. **انجام تمرینات آرام‌سازی:** از آنجا که استرس عامل تشدید علائم لوپوس محسوب می‌شود، مدیریت مطلوب استرس به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه ضرورت دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد استفاده از برنامه‌های مدیریت استرس برای کاهش درد و بهبود وضعیت روانی بیماران مبتلا به لوپوس موثر است. بیماران می‌توانند با توجه به تمایل خود از روش‌های مختلف آرام‌سازی کمک بگیرند.

خواب کافی: حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه می‌تواند به کاهش دردهای لوپوس کمک کند. در واقع، اولین سلاح در برابر دردهای مفاصلی استراحت است. البته تکنیک‌های مختلفی از جمله تمرینات تنفس عمیق، روش‌های آرام‌سازی ذهن، مدیتیشن و... نیز در احساس آرامش و خواب مطلوب موثر است. **دوری از دخانیات:** مصرف دخانیات به‌طور کلی برای سلامتی مضر است، اما بیماران مبتلا به لوپوس به دلایل مضاعفی باید از این کار پرهیز کنند. نخست اینکه فعال شدن بیماری در افراد سیگاری جدی‌تر از غیرسیگاری‌هاست. همچنین دخانیات خطر پیشرفت ناراحتی‌های قلبی-عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد، این در حالی است که بیماران

پژوهشگران براین باورند مواجهه با بعضی مواد مانند آفت‌کش‌ها، جیوه و سیلیس (ماده مورد استفاده در چینی‌سازی، شیشه‌سازی، ریخته‌گری و...) خطر پیشرفت بیماری را افزایش می‌دهد. به علاوه، مطالعات دیگری نیز نشان می‌دهد استعمال دخانیات یا حتی مصرف آن در گذشته با احتمال فزاینده ابتلا همراه خواهد بود.

از آنجا که علت دقیق بیماری ناشناخته است، پیشگیری قطعی نیز امکان‌پذیر نخواهد بود. چه توصیه‌هایی برای جلوگیری از تشدید علائم بیماری دارید؟
چند توصیه در این زمینه مطرح است: **محافظت در برابر نور خورشید:** پرتوهای فرابنفش خورشید می‌توانند در بروز ناگهانی یا تشدید علائم موجود موثر باشند. در واقع، مواجهه با نور خورشید باعث نابودی بسیاری از سلول‌های پوست می‌شود و نتیجه آزادسازی محتوای سلولی، سیستم ایمنی واکنش شدیدی نشان می‌دهد. بیماران مبتلا به لوپوس هنگام خروج از منزل باید لباس‌های مناسب، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند. روی قسمت‌هایی از پوست مانند صورت و دست‌ها نیز که به‌طور مستقیم با نور خورشید در تماس است، کرم ضدآفتاب استفاده شود. البته بهتر است در ساعات اوج گرمای خورشید یعنی ساعت ۱۱ تا ۱۶ نیز در محیط بیرون نباشند. **مشورت با پزشک پیش از مصرف دارو:** پیش از مصرف هر دارویی حتی انواعی که بدون نسخه به فروش می‌رسند نیز باید با پزشک مشورت کرد. بعضی از داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها حساسیت پوست نسبت به پرتوهای خورشید را افزایش می‌دهند. همچنین به‌طور خودسرانه داروهای گیاهی را استفاده نکنید زیرا ممکن است سبب تحریک سیستم ایمنی شود.

رژیم درمانی لوپوس
تغذیه هیچ نقشی در پیشرفت این بیماری ندارد و رعایت برنامه غذایی سالم و متنوع برای بیمار کودک یا بزرگسال کافی است، اما این بیماران بهتر است بعضی توصیه‌ها را رعایت کنند:
۱) کاهش وزن: یکی از عوارض شایع لوپوس، کاهش اشتهاست، ضمن اینکه زخم‌های دهانی هم در این بیماران معمولاً بروز می‌کند. به همین دلیل باید مقدار کافی غذا برای حفظ وزن مصرف شود. اگر دارو باعث درد معده می‌شود، وعده‌های غذایی کوچک و مواد غذایی با هضم راحت میل کنید و از خوراکی‌های پرآب و ترش پرهیز کنید.
۲) افزایش وزن: استروئیدها که معمولاً برای این بیماران تجویز می‌شود، زمینه‌ساز افزایش وزن است. برای جبران این مشکل مصرف انواع شیرینی را محدود کنید و تحرک کافی برای حفظ تناسب اندام داشته باشید. این مساله به‌خصوص در مورد کودکان باید مورد توجه باشد.
۳) سلامت قلب: بیماران مبتلا به لوپوس در معرض بالای خطر بیماری‌های قلبی-عروقی

لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوس سیستمیک (Systemic Lupus Erythematosus) گونه‌ای از بیماری‌های خودایمنی است که در نتیجه حمله سیستم ایمنی به سلول‌های بدن و نابودی آنها بروز می‌کند. این بیماری ممکن است اندام‌های مختلف از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، قلب و... را درگیر کند. سیر بالینی لوپوس شامل دوره‌های فعالیت و بهبود است. لوپوس (Lupus) در زبان لاتین به معنی گرگ و اریتما (Erythema) و در زبان یونانی به معنی سرخی است. این نام به دلیل شکل لکه سرخ بر پوست است که شبیه جای گازگرفتگی گرگ است. خوشبختانه در حال حاضر امکان تشخیص به‌موقع این بیماری نسبت به سال‌های پیش بیشتر شده و اقدامات درمانی موثرتری نیز انجام می‌گیرد. به جز دوران عود که با درد و ناراحتی برای بیمار همراه است، در دوران خاموشی، بیشتر افراد مبتلا قادر به انجام فعالیت‌های روزمره زندگی مانند افراد سالم هستند. برای آشنایی بیشتر با این بیماری که بسیاری از دستگاه‌های داخلی بدن را گرفتار می‌کند، در «درمانگاه» این هفته، از دکتر علیرضا رجایی، فوق تخصص روماتولوژی، شایع‌ترین پرسش‌های مرتبط را پرسیده‌ایم.

علت بروز بیماری لوپوس چیست؟
در بیماری لوپوس به دلایل ناشناخته، اما متأثر از عوامل محیطی، هورمونی و ژنتیک، بدن آنتی‌کورهایی می‌سازد که به بافت‌های سالم حمله می‌کند. سیستم ایمنی شبکه‌ای پیچیده از اندام‌ها، بافت‌ها، سلول‌ها و فاکتورهای خونی است. به‌طور طبیعی این سیستم از فرد در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، اما در صورت عملکرد خودایمنی می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های جدی برای بدن شود و واکنش‌های التهابی جدی در پی داشته باشد.

لوپوس با دوره‌های عود (همراه با علائم) و دوره‌های بهبود یا خاموشی بیماری همراه است. طی دوران عود، علائم تشدید می‌شود و آزمایش خون نشانگر وجود آنتی‌کورهای غیرعادی است. سپس علائم به تدریج تقلیل می‌یابد تا جایی که به بهبود کلی یا موضعی می‌انجامد. دوره‌های بهبود ممکن است چند هفته، چند ماه یا حتی چند سال طول بکشد. از آنجا که لوپوس یک بیماری مزمن است بیشتر بیماران به‌طور مداوم در سراسر زندگی با علائم بیماری درگیر نیستند.

چه شرایطی زمینه‌ساز وخامت یا تشدید بیماری می‌شود؟
استرس، فعالیت بیش از حد، مواجهه با نور خورشید، بارداری و زایمان می‌تواند بیماری را از طریق مکانیسمی که هنوز به‌طور دقیق شناخته نشده، تشدید کند. به علاوه، برخی داروهای تجویز شده برای بیماری دیگر نیز ممکن است وخامت علائم را در پی داشته باشد که به این حالت «لوپوس دارویی» گفته می‌شود و معمولاً در صورت قطع مصرف دارو علائم بیماری نیز برطرف خواهد شد. البته براساس برخی تحقیقات اخیر «ویروس ایشن بار EBV» می‌تواند در بروز بیماری‌های خودایمنی از جمله لوپوس نقش داشته باشد. این ویروس بسیار شایع است و ۹۵ درصد جمعیت را آلوده می‌کند، اما فقط در افراد مستعد باعث لوپوس می‌شود.

بروز چه علائمی می‌تواند به‌عنوان هشدار ابتلا به لوپوس شناخته شود؟
علائم ابتلا به لوپوس در افراد کاملاً با هم متفاوت است زیرا بیماری سطح مختلفی از اندام‌ها و بافت‌ها را درگیر می‌کند. به‌طور معمول بیماری با یک یا چند مورد از علائم خستگی مفرط، کاهش وزن بدون دلیل و مداوم یا افزایش وزن ناشی از احتباس آب در بدن، بروز تب بدون دلیل و تورم غدد لنفاوی همراه است که ناگهان یا به تدریج ظاهر می‌شود. البته از دیگر علائم لوپوس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: درد، خشکی و تورم مفاصل به‌عنوان شایع‌ترین نشانه‌های لوپوس

• ایجاد لکه‌های قرمز در بالای گونه‌ها و بینی
• حساسیت بالا نسبت به نور خورشید یا بروز جوش‌های پوستی، به‌خصوص روی دست‌ها، سینه و آرنج‌ها
• وجود پلاک‌هایی به شکل برجسته و پراکنده روی صورت، پوست سر و سینه که مشخصه لوپوس پوستی هستند.
• ایجاد زخم‌های کوچک بدون درد در سطح دهان و بینی
• احساس درد در سینه هنگام تنفس عمیق و اغلب سرفه و اختلال تنفسی ناشی از ابتلای ریه‌ها

• تورم پاها
• در صورت درگیر شدن قلب ممکن است آریتمی و به‌ندرت نارسایی قلبی دیده شود.
• حالت افسردگی، مشکلات حافظه و مشکل در کسب ایده‌های روشن
• دردهای عضلانی
در بعضی موارد ممکن است بیمار از دیگر علائم نیز رنج ببرد که عبارتند از:
• ریزش موها
• اختلالات بینایی و خشکی چشم‌ها
• کبودی یا رنگ‌پریدگی سریع انگشتان در صورت احساس سرما یا استرس
• کهیر
• سردرد و تشنج
• تشکیل لخته در عروق خونی (ترومبوز)
• مشکلات کلیوی که ابتدا هیچ علامتی ندارد و از طریق آزمایش ادرار منظم مشخص می‌شود.
• کم‌خونی؛ کاهش تعداد گلبول‌های قرمز یا میزان هموگلوبین خون
• زمینه‌ساز ابتلا به عفونت‌ها به دلیل درگیر شدن سیستم ایمنی
چه افرادی بیشتر در معرض خطر این بیماری هستند؟
خانم‌های جوان در سنین ۱۵ تا ۴۰ سالگی مستعدترین افراد هستند، به‌طوری که در این بازه سنی لوپوس در خانم‌ها تقریباً ۹ برابر بیشتر از آقایان است. به نظر می‌رسد هورمون‌های زنانه نقش مهمی در بروز این بیماری داشته باشند چرا که حتی پس از این سنین نیز احتمال ابتلای خانم‌ها بسیار بیشتر از آقایان است. همچنین افرادی که یکی از اعضای خانواده به این بیماری مبتلاست تا حدی در معرض خطر بیشتر ابتلا قرار دارند.
از طرفی، مصرف برخی داروهای طولانی‌مدت می‌تواند عامل زمینه‌ساز لوپوس باشد و حتی

منبع: هفته‌نامه سلامت