

آنچه سوزه‌های «میز گرد زیبایی» دربارهٔ بیماری و درمان می‌گویند، لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را دربارهٔ درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوزه «میز گرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجر به تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

میز گرد «پوست» درباره بیماری لوپوس با حضور دکتر مجتبی امیری متخصص پوست،دکتر شیرین نیرومنش متخصص زنان و زایمان،دکتر علیرضارجایی فوق تخصص روماتولوژی و دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه

لوپوس؛ تظاهر خیانت ایمنی بدن

لوپوس، بیماری خودایمن مزمنی است که زمینه‌ساز التهاب بافت‌های مختلف بدن از جمله مفاصل، قلب، پوست، کلیه و… می‌شود. بیماری با دوره‌های عود و کمون همراه است و فرد باید همواره به اصول مراقبت و کنترل علائم به‌خصوص پرهیز از نور خورشید و استرس توجه کند. جالب اینکه لوپوس در خانم‌های جوان، شایع‌تر از سنین دیگر است. پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» هم مربوط به خانم ۲۵ ساله‌ای است که برایمان نوشته است: «متاهل و پرستار هستم. سال گذشته دچار علائم خستگی مفرط، درد مفاصل پاها و کاهش وزن شدم. با انجام چکاپ کامل، تشخیص لوپوس داده شد. به تازگی دچار علائم پوستی لوپوس روی صورت نیز شده‌ام. بسیار نگرانم. آیا تغییرات پوستی را همیشه باید تحمل کنم؟ می‌توانم بچه‌دار شوم و به فعالیت‌های معمول بپردازم؟ لطفاً مرا راهنمایی کنید.»



■ **دکتر مجتبی امیری /** عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی

سلامت: آقای دکتر، به‌طور خلاصه چطور می‌توان بیماری لوپوس را تعریف کرد؟
لوپوس بیماری خودایمنی است که در گروه بیماری‌های روماتیسمی تقسیم‌بندی می‌شود. در صورت ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، بدن آنتی‌بادی‌هایی را علیه قسمت‌هایی می‌سازد و باعث تخریب و صدمه در بافت هدف می‌شود.

لوپوس دو نوع است؛ سیستمیک لوپوس اریتماتوس (SLE) و دیسکوئید لوپوس اریتماتوس (DLE). نوع سیستمیک با درگیری اندام‌های مختلف مثل پوست، مو، ناخن، موها، مفاصل، کلیه‌ها و… همراه است. نوع پوستی لوپوس، معمولاً درگیری سیستمیک ندارد و فقط پوست دچار عارضه می‌شود.

سلامت: لوپوس پوستی چگونه تظاهر پیدا می‌کند؟
در انواعی از بیماری لوپوس، بیمار کنار درگیری سیستمیک از مشکلات پوستی قابل توجهی نیز رنج می‌برد اما به‌طور اختصاصی، لوپوس پوستی به شکل پلاک یا برجستگی پوستی قرمز رنگ ظاهر می‌شود. این برآمدگی، درد و خارش ندارد و پیش‌رونده است. به مرور قسمت



■ **دکتر علیرضارجایی**

لوپوس منتشر یا لوپوس اریتماتوس سیستمیک (Systemic Lupus Erythematosus)، بیماری خودایمنی است که اندام‌های مختلف از جمله مفاصل، پوست، کلیه‌ها، قلب و… را درگیر می‌کند. ابتلا به لوپوس باعث حالت سرخی روی صورت می‌شود و از آنجا که شبیه گاز گرفتگی گرگ است، به لوپوس شهرت دارد که این کلمه در لاتین به معنای «گرگ» است. علت دقیق لوپوس نیز مانند دیگر بیماری‌های خودایمنی، مشکل نیست اما عوامل محیطی، هورمونی و ژنتیک در ایجاد آن نقش دارند. اختلال در عملکرد سیستم ایمنی زمینه‌ساز مهاجم به بافت‌های سالم بدن و واکنش‌های التهابی می‌شود.

استرس؛ عامل جدی تشدید بیماری

استرس مهم‌ترین عامل تشدید علائم لوپوس است اما حضور در معرض نور خورشید، بارداری و زایمان نیز تاثیرگذار هستند. مصرف برخی داروها ممکن است با وخامت علائم همراه باشد که «لوپوس دارویی» گفته می‌شود و معمولاً در صورت قطع مصرف دارو، علائم بیماری نیز برطرف خواهد شد. لوپوس با دوره‌های عود و بهبود یا کمون بیماری همراه است. در دوره عود، علائم تشدید می‌شود و از طریق آزمایش خون می‌توان آنتی‌کورهای غیر طبیعی را تشخیص داد. در دوره کمون، علائم به تدریج تسکین می‌یابد و به بهبود نسبی یا کامل می‌رسد که ممکن است چند هفته، چند ماه یا حتی چند سال باشد. لوپوس بیماری مزمنی است و بیمار باید همواره اصول درمان و کنترل علائم را رعایت کند.

لوپوس با طیف وسیعی از علائم بالینی همراه است

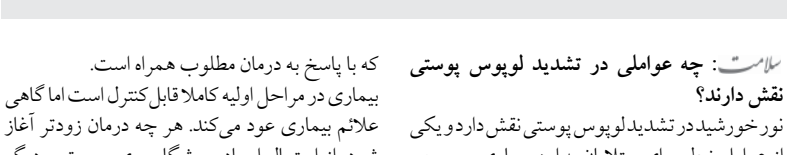
تظاهرات لوپوس در افراد، به‌انواع گوناگون بروز می‌کند زیرا بیماری سطح مختلفی از اندام‌ها و بافت‌ها را درگیر می‌کند. درد، خشکی و تورم مفاصل، دردهای عضلانی، ایجاد لکه‌های قرمز روی گونه‌ها و بینی، حساسیت

درمان به موقع لوپوس مانع ایجاد جوشگاه پوستی می‌شود

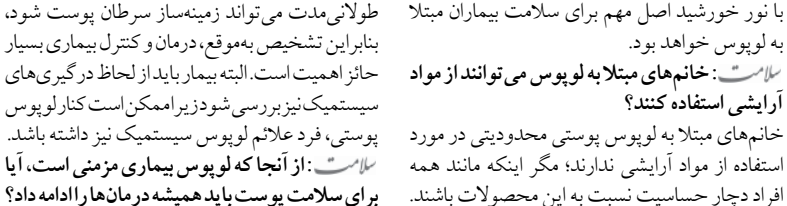
کلیه و… می‌شود. بیماری با دوره‌های عود و کمون همراه است و فرد باید همواره به اصول مراقبت و کنترل علائم به‌خصوص پرهیز از نور خورشید و استرس توجه کند. جالب اینکه لوپوس در خانم‌های جوان، شایع‌تر از سنین دیگر است. پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» هم مربوط به خانم ۲۵ ساله‌ای است که برایمان نوشته است: «متاهل و پرستار هستم. سال گذشته دچار علائم خستگی مفرط، درد مفاصل پاها و کاهش وزن شدم. با انجام چکاپ کامل، تشخیص لوپوس داده شد. به تازگی دچار علائم پوستی لوپوس روی صورت نیز شده‌ام. بسیار نگرانم. آیا تغییرات پوستی را همیشه باید تحمل کنم؟ می‌توانم بچه‌دار شوم و به فعالیت‌های معمول بپردازم؟ لطفاً مرا راهنمایی کنید.»



نگاه متخصص پوست



دردان به موقع لوپوس مانع ایجاد جوشگاه پوستی می‌شود



کلیه و… می‌شود. بیماری با دوره‌های عود و کمون همراه است و فرد باید همواره به اصول مراقبت و کنترل علائم به‌خصوص پرهیز از نور خورشید و استرس توجه کند. جالب اینکه لوپوس در خانم‌های جوان، شایع‌تر از سنین دیگر است. پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» هم مربوط به خانم ۲۵ ساله‌ای است که برایمان نوشته است: «متاهل و پرستار هستم. سال گذشته دچار علائم خستگی مفرط، درد مفاصل پاها و کاهش وزن شدم. با انجام چکاپ کامل، تشخیص لوپوس داده شد. به تازگی دچار علائم پوستی لوپوس روی صورت نیز شده‌ام. بسیار نگرانم. آیا تغییرات پوستی را همیشه باید تحمل کنم؟ می‌توانم بچه‌دار شوم و به فعالیت‌های معمول بپردازم؟ لطفاً مرا راهنمایی کنید.»

سلامت: آقای دکتر، به‌طور خلاصه چطور می‌توان بیماری لوپوس را تعریف کرد؟
لوپوس بیماری خودایمنی است که در گروه بیماری‌های روماتیسمی تقسیم‌بندی می‌شود. در صورت ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، بدن آنتی‌بادی‌هایی را علیه قسمت‌هایی می‌سازد و باعث تخریب و صدمه در بافت هدف می‌شود.



شدید نسبت به نور خورشید و تظاهرات پوستی به عنوان شایع‌ترین نشانه‌های لوپوس شناخته می‌شوند. ممکن است بیمار از جراحات خفیف بدون درد در دهان و بینی، درد سینه و اختلالات تنفسی، تورم پاها و افسردگی نیز رنج ببرد. در موارد نادر نیز آرتیمی (اختلال ریتم قلبی) و نارسایی قلبی مشاهده می‌شود.
پریزش موها، اختلالات بینایی، تغییر رنگ انگشتان در صورت احساس سرما یا استرس، کپهر، سردرد، تشنج، تشکیل لخته در عروق خونی (ترومبوز)، مشکلات کلیوی، کم‌خونی، آسیب‌پذیری نسبت به عفونت‌ها، خستگی مفرط، کاهش وزن بی‌علت، افزایش وزن نااشی از احتباس آب، تب و تورم غدد لنفاوی از دیگر حالاتی است که گاهی مبتلایان به لوپوس به تدریج یا ناگهانی تجربه می‌کنند.

خانم‌های جوان بیشتر در معرض ابتلا به لوپوس هستند

خانم‌های جوان در سنین ۱۵ تا ۴۰ سالگی بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به لوپوس هستند. به نظر می‌رسد هورمون‌های زنانه نقش مهمی در بروز این بیماری دارند. همچنین افرادی که یکی از اعضای خانواده آنها به این بیماری مبتلاست تا حدی در معرض خطر بیشتر قرار دارند. مصرف برخی داروها در طولانی‌مدت می‌تواند عامل زمینه‌ساز لوپوس باشد. حتی پژوهشگران بر این باورند مواجهه با بعضی مواد مانند آفت‌کش‌ها، جیوه و سیلیس خطر پیشرفت بیماری را افزایش می‌دهد. بر اساس بعضی مطالعات، استعمال دخانیات یا حتی سابقه مصرف در گذشته نیز با احتمال فراینده ابتلا همراه است.

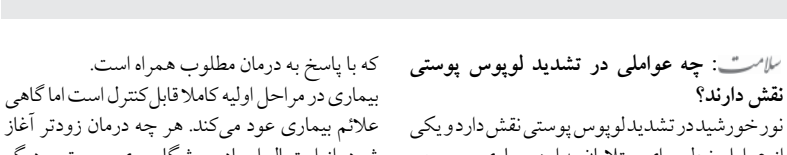
توصیه‌های پیشگیری و کنترل بیماری
محافظت در برابر نور خورشید: پرتوهای فرابنفش خورشید در بروز ناگهانی یا تشدید علائم نقش دارند. در واقع مواجهه با نور خورشید باعث نابودی بسیاری

درمان به موقع لوپوس مانع ایجاد جوشگاه پوستی می‌شود

کلیه و… می‌شود. بیماری با دوره‌های عود و کمون همراه است و فرد باید همواره به اصول مراقبت و کنترل علائم به‌خصوص پرهیز از نور خورشید و استرس توجه کند. جالب اینکه لوپوس در خانم‌های جوان، شایع‌تر از سنین دیگر است. پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» هم مربوط به خانم ۲۵ ساله‌ای است که برایمان نوشته است: «متاهل و پرستار هستم. سال گذشته دچار علائم خستگی مفرط، درد مفاصل پاها و کاهش وزن شدم. با انجام چکاپ کامل، تشخیص لوپوس داده شد. به تازگی دچار علائم پوستی لوپوس روی صورت نیز شده‌ام. بسیار نگرانم. آیا تغییرات پوستی را همیشه باید تحمل کنم؟ می‌توانم بچه‌دار شوم و به فعالیت‌های معمول بپردازم؟ لطفاً مرا راهنمایی کنید.»



نگاه متخصص پوست



که با پاسخ به درمان مطلوب همراه است. بیماری در مراحل اولیه کاملاً قابل کنترل است اما گاهی علائم بیماری عود می‌کند. هر چه درمان زودتر آغاز شود، از احتمال ایجاد جوشگاه روی پوست و دیگر خطرات احتمالی پیشگیری می‌شود. لوپوس پوستی در طولانی‌مدت می‌تواند زمینه‌ساز سرطان پوست شود، بنابراین تشخیص به‌موقع، درمان و کنترل بیماری بسیار حائز اهمیت است. البته بیمار باید از لحاظ درگیری‌های سیستمیک نیز بررسی شود زیرا ممکن است کنار لوپوس پوستی، فرد علائم لوپوس سیستمیک نیز داشته باشد.

سلامت: از آنجا که لوپوس بیماری مزمنی است، آیا برای سلامت پوست باید همیشه در مان‌ها را ادامه داد؟
روند عود و درمان لوپوس پوستی معمولاً شبیه لوپوس سیستمیک نیست. زمانی که روند درمان به‌موقع انجام بگیرد و بیماری کنترل شود، احتمال عود بسیار کم است. اگر فرد اقدامات درمانی مناسب برای کنترل ضایعات پوستی فعال را پیش گیرد و از مواجهه با نور خورشید پرهیز کند، ممکن است سال‌ها بدون نیاز به درمان، با هیچ ضایعه فعالی مواجه نباشد.■



درمان عود بیماری کمک کند. تمرینات کششی در کاهش حالت خشکی و سفتی مفاصل موثر است و تمرینات قدرتی و عضلانی مانند راه رفتن سریع، شنا و دوچرخه‌سواری در کسب انرژی و بهبود سلامت سیستم قلبی – عروقی نقش دارد.

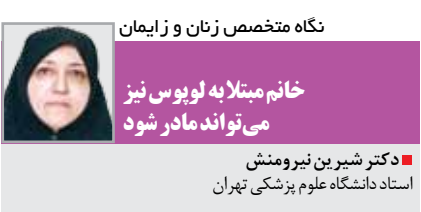
به بیماران توصیه می‌شود فشارخون‌شان را به‌طور منظم کنترل کنند تا در صورت پرفشاری خون از عوارض لوپوس باید پیش از مصرف هر دارویی حتی نوعی که بدون نسخه به فروش می‌رسد، با پزشک مشورت کنند. بعضی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها حساسیت‌پوست نسبت به پرتوهای خورشید را افزایش می‌دهند. همچنین بیماران نباید به‌طور خودسرانه داروهای گیاهی استفاده کنند زیرا ممکن است سبب تحریک سیستم ایمنی شود.

در گذشته تصور بر این بود که قرص‌های ضدبارداری احتمال عود بیماری را در خانم‌های مبتلا افزایش می‌دهد اما مطالعات اخیر این مساله را رد کرده است. البته نباید خودسرانه این داروها مصرف شود. داروهای هورمونی دوران یانسگی نیز تاحدی در تشدید بیماری نقش دارند و در این زمینه نیز نظر پزشک متخصص ضروری است.

آرامش و خواب کافی: روش‌های 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، به وضعیت آرام‌روانی دست یابند. حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه به کاهش دردهای لوپوس کمک می‌کند.

دوری از دخانیات: افرادی که به دلیل زمینه خانوادگی در معرض ابتلا به لوپوس هستند یا در دوره خاموشی علائم، به سری می‌زنند، باید به‌طور جدی از مصرف دخانیات اجتناب کنند. دخانیات خطر پیشرفت ناراحتی‌های قلبی –عروقی مانند حمله قلبی یا سکتة مغزی را افزایش می‌دهد که مبتلایان به لوپوس نیز زمینه این مشکلات را دارند.
ورزش منظم: انجام تمرینات منظم ورزشی علاوه بر بهبود وضعیت روانی می‌تواند به پیشگیری از

شماره هفتصدوپنجاهوهشت | بیست‌ویک تیر نودونه *سلامت*



نگاه متخصص زنان و زایمان

خانم مبتلا به لوپوس نیز می‌تواند مادر شود

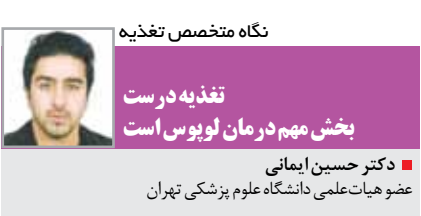
■ **دکتر شیرین نیرومنش**
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

خانم‌های مبتلا به لوپوس می‌توانند باردار شوند اما بارداری در آنها پرخطر محسوب می‌شود. قطعاً این خانم‌ها باید علاوه بر مراقبت‌های کلی تحت‌نظر متخصص روماتولوژی، از مشورت با متخصص زنان متبحر نیز برخوردار شوند.

بروز مشکلات کلیوی، مسمومیت بارداری، اختلالات رشد جنین، زایمان زودرس و حتی تأثیراتی در جنین مانند عوارض قلبی – عروقی و اختلال در وزن‌گیری جنین نیز در مورد خانم‌های مبتلا به لوپوس نسبتاً شایع است. از همین رو، انتخاب روش‌های مطمئن برای پیشگیری از بارداری ناخواسته و مشورت با پزشک معالج پیش از اقدام به بارداری ضروری است تا وضعیت بیماری، چکاپ عمومی، نوع دارو و… بررسی شود. بیشتر خانم‌ها طی بارداری نیز لازم است مصرف دارو را ادامه دهند اما ممکن است متخصص زنان توصیه به تغییر نوع یا دوز دارو در این دوران نیز داشته باشد. هرگز نباید به دلیل بارداری، خودسرانه دارو قطع شود.

طی دوران بارداری نیز مراجعه منظم به متخصص زنان توصیه می‌شود رشد جنین، احتمال افزایش فشارخون، عود بیماری‌های کلیوی و مسمومیت بارداری تحت کنترل باشد و در صورت نیاز ممکن است پزشک برخی داروها را برای پیشگیری از چنین مشکلاتی لازم بداند. اکوی قلب جنین، سونوگرافی آنومالی اسکن و داپلر نیز معمولاً لازم است.

البته مساله مهم اینکه کنترل بارداری و زایمان در خانم‌های مبتلا به لوپوس حتماً باید توسط متخصص زنان متبحر و باتجربه صورت گیرد، برای سونوگرافی و آزمایش نیز به مراکز معتبر و تخصصی مراجعه شود و کنترل بیماری توسط متخصص روماتولوژی نیز فراموش نشود. با رعایت اصول مراقبت و درمان در دوران بارداری، بسیاری از خانم‌ها می‌توانند بارداری موفق‌ی داشته باشند و نوزاد را با شیر خود تغذیه کنند.■



نگاه متخصص تغذیه

تغذیه درست بخش مهم در مان لوپوس است

■ **دکتر حسین ایمانی**
عضو هیات‌علمی داشگاه علوم پزشکی تهران

هیچ ماده غذایی‌ای عامل ابتلا به لوپوس و درمان قطعی بیماری نیست اما تغذیه مناسب بخش مهمی از درمان بیماری است. بسیاری از مبتلایان به لوپوس به نحوی از اضافه‌وزن یا کاهش وزن شکایت دارند که باید با رژیم غذایی متعادل و تحت‌نظر متخصص تغذیه به وزن طبیعی برسند. اگر بیمار از زخم‌های دهان رنج می‌برد، بهتر است غذاها به‌شکل سوپ و آش آماده شود. ممکن است پزشک استفاده از داروهای بی‌حس‌کننده دهان را نیز برای فرد تجویز کند که قبل از غذا استفاده کند.

نقش تغذیه در کاهش التهابات بدن: لوپوس بیماری التهابی است پس مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می‌کنند ممکن است در بهبود بیماری موثر باشد. بعضی خوراکی‌هایی که عامل التهاب هستند، موجب تشدید علائم می‌شوند. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل مقدار فراوان آنتی‌اکسیدان، خواص ضدالتهابی دارند. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ مانند ماهی، گردو، روغن کتانولا و زیتون نیز چنین تأثیری دارند. البته چربی‌های اشباع سبب بروز التهاب می‌شوند و باید مصرف آنها کاهش یابد. غذاهای سرخ‌شده، گوشت قرمز، چربی حیوانی، گوشت‌های فرآوری‌شده و لبنیات چرب از جمله این خوراکی‌ها هستند. غلات تصفیه‌شده نیز به دلیل افزایش سریع قندخون باعث تحریک پاسخ التهابی شدید می‌شوند که بهتر است در رژیم غذایی کاهش یابند.

حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات: در بیماری لوپوس، نگرانی‌هایی نسبت به وضعیت سلامت استخوان‌ها وجود دارد زیرا داروهای می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد پوکی استخوان شوند. مصرف خوراکی‌های سرشار از کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان مهم است. این بیماران باید از لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنند و اگر قادر به نوشیدن شیر نیستند، محصولات جایگزین مانند شیر بدون لاکتوز، شیر سویا و آب‌میوه‌های غنی شده با کلسیم و ویتامین D مصرف کنند. سبزیجات سبز تیره نیز حاوی کلسیم هستند. البته در صورتی که تغذیه پاسخگو نیاز بادن به کلسیم نباشد، می‌تواند با مشورت پزشک مکمل کلسیم مصرف کند.

مقابله با عوارض جانبی داروها: رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D در مقابله با عوارض داروهای کورتیکواستروئیدی روی استخوان‌ها تاثیر دارد. همچنین کاهش مصرف نمک می‌تواند در کاهش احتباس آب بدن و کاهش پرفشاری خون ناشی از این داروها موثر باشد. برای بیماری که داروی متوترکسات دریافت می‌کند، گنجاندن منابع غذایی سرشار از اسیدفولیک مانند سبزیجات با برگ سبز تیره، میوه‌ها و غلات غنی شده یا در صورت لزوم مکمل این ویتامین‌ها مهم است. اگر مصرف داروها باعث حالت تهوع شود باید از وعده‌های غذایی سبک، کم‌حجم و با هضم راحت استفاده کرد. در این وضعیت نان و غلات مفید است اما غذاهای چرب، تند و اسیدی نباید مصرف شود. در صورتی که مصرف کورتیکواستروئیدها یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن موجب اختلالات گوارشی شد، توصیه می‌شود دارو با وعده غذایی میل شود.

کاهش مصرف نمک و شکر: ناراحتی قلبی، پرفشاری خون، رسوب چربی در دیواره عروق و اختلالات کلیوی از جمله تهدیدهای سلامت مبتلایان به لوپوس است. از همین رو، به حداقل رساندن مصرف نمک و شکر در رژیم غذایی این بیماران اصل مهمی است. اجتناب از چربی نیز به این بیماران توصیه می‌شود زیرا علاوه بر حفظ سلامت سیستم قلبی –عروقی، از ایجاد رسوب پروتئین در کلیه و نارسایی تدریجی این اندام نیز پیشگیری می‌کند.■