



લ્યુપસ

તેના સ્વ-વ્યવસ્થાપન વિશે મારે શું જાણવું જોઈએ?

લ્યુપસના સ્વ-વ્યવસ્થાપન પર શૈક્ષણિક પત્રિકા



માન્યતા	vs	હકીકત ^{1,2}
લ્યુપસ ચેપી છે		લ્યુપસ એક સ્વયંપ્રતિરક્ષા રોગ છે. તે વાયરસ, બેક્ટેરિયા અથવા અન્ય ચેપી ઘટકને કારણે નથી.
માત્ર સ્ત્રીઓને જ લ્યુપસ થાય છે		લ્યુપસ મુખ્યત્વે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને (૯૦% સુધી) વધુ અસર કરે છે
લ્યુપસ એચઆઈવી જેવું છે		કારણો, લક્ષણો અને ક્રિયાઓ અલગ છે. લ્યુપસ માં, રોગપ્રતિકારક તંત્ર અતિસક્રિય છે
લ્યુપસ ધરાવતી સ્ત્રીઓને બાળક થઈ શકતું નથી		લ્યુપસ વંધ્યત્વનું કારણ નથી પરંતુ એસ્ટ્રોજનના વધતા સ્તરને કારણે સ્ત્રીઓ માટે ગર્ભધારણ જટિલ બની શકે છે.
લ્યુપસ ધરાવતા દરેકને તેમના ગાલ અને નાક પર પતંગિયા આકારની ફોલ્લીઓ થાય છે .		લ્યુપસ ધરાવતી લગભગ ૫૦% વ્યક્તિઓને પતંગિયા અથવા મલાર ફોલ્લીઓ થાય છે.
લ્યુપસ માત્ર સાંધાને અસર કરે છે		લ્યુપસ સામાન્ય રીતે પ્રાથમિક વિસ્તાર તરીકે સાંધાને અસર કરે છે અને ઘણા લ્યુપસ દર્દીઓને સંધિવા હોય છે, પરંતુ તે શરીરના અન્ય ભાગો પર પણ રોગપ્રતિકારક તંત્રના હુમલા તરફ દોરી શકે છે.

સ્વ-ઉપચાર ³



દરરોજ ત્વચાને સૂર્યથી બચાવો

દવા લેતા પહેલા, જાણો કે શું તે પ્રકાશની સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે



વિટામિન ડીના પૂરકની જરૂર હોય તો ત્વચારોગ નિષ્ણાતને પૂછો

જો રેનાઉડ ઘટના હોય તો ત્વચાને ઠંડીથી બચાવો



કોઈપણ જડીબુટ્ટી, વિટામિન અથવા અન્ય વૈકલ્પિક સારવારનો પ્રયાસ કરતા પહેલા, તમારા ત્વચારોગ નિષ્ણાતને જણાવો

લ્યુપસ ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે જોડાઓ



ત્વચા પરના પેચો અને ફોલ્લીઓને સ્પર્શ કરવાનું બંધ કરો

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર ⁴

લ્યુપસની ઘટના ઘટાડવા માટે
તણાવ ઓછો કરો



તણાવ ઘટાડવા અને સંયુક્ત આરોગ્ય
માટે કસરત કરો

સ્વસ્થ આહાર લો



પૂરતી ઊંઘ મેળવો

સૂર્યમાં સમય મર્યાદિત કરો



ધૂમ્રપાન કરશો નહીં

ડોક્ટર સાથે વાત કર્યા વિના
ગર્ભાવસ્થાની યોજના ન કરો



References:

1. <https://www.urgentcare-sj.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023.;
2. <https://www.pacificrheumatologycenter.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023;
3. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-self-care> access on 10/04/2023.
4. <https://www.everydayhealth.com/lupus/pictures-of-tips-to-improve-living-with-lupus/> access on 10/04/2023.

An Educational Initiative by:
CONCORD BIOTECH

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by Aurum Medcom with an unconditional education grant from Concord Biotech Ltd. Concord Biotech Ltd is not responsible for the nature of content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. Please consult your rheumatologist for any additional information and suggestion.