



# ल्यूपस

मुझे स्व-प्रबंधन के बारे में क्या पता होना चाहिए?

ल्यूपस के स्व-प्रबंधन पर शैक्षिक पत्रिका



मिथक	VS	तथ्य <sup>1,2</sup>
ल्यूपस संक्रामक है		ल्यूपस एक स्व-प्रतिरक्षित बीमारी है। यह वायरस, बैक्टीरिया या अन्य संक्रामक काराको के कारण नहीं होता है
ल्यूपस केवल महिलाओं को होता है		ल्यूपस मुख्य रूप से पुरुषों की तुलना में महिलाओं (90% तक) को अधिक प्रभावित करता है
ल्यूपस एचआईवी की तरह है		कारण, लक्षण और कार्य अलग-अलग होते हैं। ल्यूपस में, प्रतिरक्षा प्रणाली अति सक्रिय है
ल्यूपस से पीड़ित महिला के बच्चे नहीं हो सकते		ल्यूपस बांझपन का कारण नहीं बनता है लेकिन एस्ट्रोजेन के स्तर में वृद्धि के कारण महिलाओं के लिए गर्भधारण मुश्किल हो सकता है।
ल्यूपस वाले सभी लोगों के गालों और नाक पर तितली के आकार के दाने हो जाते हैं		ल्यूपस से पीड़ित लगभग 50% व्यक्तियों में तितली के आकार या मलार दाने विकसित हो जाते हैं
ल्यूपस केवल जोड़ों को प्रभावित करता है		ल्यूपस आमतौर पर जोड़ों को प्राथमिक क्षेत्र के रूप में प्रभावित करता है और ल्यूपस के कई रोगियों को गठिया होता है, लेकिन यह शरीर के अन्य हिस्सों पर प्रतिरक्षा प्रणाली के हमले का कारण भी बन सकता है।

## स्व-उपचार <sup>3</sup>



त्वचा को रोजाना धूप से बचाएं

दवा लेने से पहले यह जान लें कि क्या यह प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता बढ़ा सकती है



विटामिन डी सप्लीमेंट की जरूरत होने पर डॉक्टर से परामर्श करे

रेनॉड (एक चिकित्सा स्थिति है जिसमें छोटी धमनियों की ऐंठन के कारण धमनियों में रक्त प्रवाह कम हो जाता है) की घटना होने पर त्वचा को ठंड से बचाएं



किसी भी जड़ी-बूटी, विटामिन या अन्य वैकल्पिक उपचारों को आजमाने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करे

ल्यूपस वाले अन्य लोगों से जुड़ें



त्वचा पर धब्बे और चकत्तों को छूना बंद करें

## जीवन शैली में परिवर्तन <sup>4</sup>

ल्यूपस की घटनाओं को कम करने  
के लिए तनाव कम करें



तनाव कम करने और जोड़ों के स्वास्थ्य  
के लिए व्यायाम करें

स्वस्थ आहार लें



पर्याप्त नींद लें

धूप में समय सीमित करें



धूम्रपान मत करें

डॉक्टर से बात किए बिना गर्भधारण  
की योजना न बनाएं



### 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.