



ल्युपस

मला त्याच्या स्व-व्यवस्थापनाबद्दल काय
माहीत असणे आवश्यक आहे?

ल्युपसच्या स्व-व्यवस्थापनावर शैक्षणिक पत्रक



गैरसमज	VS	वस्तुस्थिती ^{1,2}
ल्युपस संसर्गजन्य आहे		ल्युपस हा स्वयंप्रतिकार रोग आहे. हे व्हायरस, बॅक्टेरिया किंवा इतर संसर्गजन्य घटकांमुळे होत नाही.
फक्त महिलांनाच ल्युपस होतो		ल्युपस प्रामुख्याने स्त्रियांना (90% पर्यंत) पुरुषांपेक्षा जास्त प्रभावित करते
ल्युपस हे एचआयव्हीसारखे आहे		कारणे, लक्षणे आणि कृती भिन्न आहेत. ल्युपसमध्ये, रोगप्रतीकारक यंत्रणा अतीक्रियाशील असते
ल्युपस असलेल्या स्त्रियांना मूल होऊ शकत नाही		ल्युपसमुळे वंध्यत्व येत नाही परंतु इस्ट्रोजेनच्या वाढीव पातळीमुळे स्त्रियांसाठी गर्भधारणा गुंतागुंतीची होऊ शकते
ल्युपस असलेल्या प्रत्येकाच्या गालावर आणि नाकावर फुलपाखराच्या आकाराचे पुरळ येतात		ल्युपस असलेल्या सुमारे 50% व्यक्तींना बटरफ्लाय किंवा मलार पुरळ येते.
ल्युपस फक्त सांधे प्रभावित करते		ल्युपस सामान्यतः सांध्यावर प्राथमिक क्षेत्र म्हणून प्रभावित करते आणि अनेक ल्युपस रुग्णांना संधिवात असते, परंतु यामुळे शरीराच्या इतर भागांवर रोगप्रतिकारक शक्तीचे आक्रमण देखील होऊ शकते.

स्व-व्यवस्थापन³



दररोज उन्हापासून त्वचेचे संरक्षण करणे

औषध घेण्यापूर्वी, ते प्रकाश संवेदनशीलता वाढवू शकते का ते विचारा



व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंटची गरज असल्यास त्वचारोगतज्ज्ञांना विचारा

रेनॉइडची इंद्रियगोचर असल्यास थंडीपासून त्वचेचे संरक्षण करा



कोणतीही औषधी वनस्पती, जीवनसत्व किंवा इतर पर्यायी उपचार वापरण्यापूर्वी, तुमच्या त्वचारोगतज्ज्ञांना सांगा

ल्युपस असलेल्या इतरांशी संपर्क साधा



त्वचेवरील पॅच आणि पुरळाना स्पर्श करणे थांबवा

जीवनशैलीतील बदल ⁴

ल्युपस फ्लेअर्स कमी करण्यासाठी
तणाव कमी करा



तणाव कमी करण्यासाठी आणि संयुक्त
आरोग्यासाठी व्यायाम करा

आरोग्यदायी आहार घ्या



पुरेशी झोप घ्या

सूर्यप्रकाशात वेळ मर्यादित करा



धूम्रपान करू नका

डॉक्टरांशी सांगितल्याशिवाय
गर्भधारणेची योजना करू नका



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.