ଲୁପସ୍

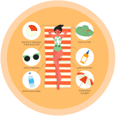
ଏହାର ସ୍ୱ-ପରିଚାଳନା ବିଷୟରେ ମୁଁ କ'ଣ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ?

ଲୁପସ୍ ର ସ୍ୱ-ପରିଚାଳନା ଉପରେ ଏକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ପତ୍ରିକା

ମିଥ୍ୟା ବିଶ୍ୱାସ VS	ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟ [1,2]
ଲୁପସ୍ ସଂକ୍ରାମକ ଅଟେ	ଲୁପସ୍ ଏକ ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ୍ ରୋଗ ଅଟେ। ଏହା ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ କାରକ ଦ୍ୱାରା ହୋଇନଥାଏ।
କେବଳ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଲୁପସ୍ ହୋଇଥାଏ	ଲୁପସ୍ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ(୨୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ
ଲୁପସ୍ ଏଚଆଇଭି ଭଳି	କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଅଟେ। ଲୁପସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟ ଅଟେ
ଲୁପସ୍ ଥିବା ମହିଳାମାନେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ	ଲୁପସ୍ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଜଟିଳ କରିପାରେ
ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଲୁପସ୍ ହୁଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗାଲ ଏବଂ ନାକରେ ପ୍ରଜାପତି ଆକୃତିର ଦାଗ ହୋଇଥାଏ।	ଲୁପସ୍ ହୋଇଥିବା 50% ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରଜାପତି ଆକୃତିର କିମ୍ବା ମଲାର୍ ଦାଗ ହୋଇଥାଏ
ଲୁପସ୍ କେବଳ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ	ଲୁପସ୍ ସାଧାରଣତଃ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ଥାନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ଲୁପସ୍ ରୋଗୀଙ୍କର ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାଜନିତ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ।

An Educational Initiative by:

ଆତ୍ମ ପରିଚାଳନା [3]



ତ୍ୱଚାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଏହା ଆଲୋକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବଢ଼ାଇବ କି ନାହିଁ ପଚାରନ୍ତୁ

ଭିଟାମିନ୍ ଡି ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ କି ନାହିଁ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ

ଯଦି ରାଇନଡ୍ ଫେନୋମେନୋନ୍ ଥାଏ ତେବେ ଚର୍ମକୁ ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

କୌଣସି ଜଡ଼ିବୁଟି, ଭିଟାମିନ୍ ସେବନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣଙ୍କର ଚର୍ମ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯାହାର ଲୁପସ୍ ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

ଚର୍ମରେ ଥିବା ପ୍ୟାଚ୍ ଏବଂ ଦାଗଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ

CONCORD BIOTECH

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ [4]

ଲୁପସ୍ ଫ୍ଲାର୍ କମାଇବା ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ କରନ୍ତୁ

ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ କରିବା ଏବଂ ମିଳିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶୁଅନ୍ତୁ

ଖରାରେ କମ୍ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ

ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ନ ହୋଇ
ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

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/pitures-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.

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.

Designed and developed by: aurum