



ਲੁਪਸ

ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੁਪਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਪਰਚਾ



ਮਿੱਥ	ਤੱਥ ^{1,2}
ਲੂਪਸ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ	ਲੂਪਸ ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੂਪਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਲੂਪਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ (90% ਤੱਕ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਲੂਪਸ ਐੱਚਆਈਵੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਲੂਪਸ ਵਿੱਚ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਲੂਪਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।	ਲੂਪਸ ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਪਰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗਲਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਤਿਤਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	ਲੂਪਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲਗਭਗ 50% ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਤਲੀ ਜਾਂ ਮਲਾਰ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਲੂਪਸ ਸਿਰਫ਼ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਲੂਪਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੂਪਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਠੀਏ ਦੀ ਸ਼ੀਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

An Educational Initiative by:

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ³



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੁੱਪ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ
ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਰੋਨੈਡ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ
ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।



ਕੋਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ
ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ
ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ
ਛੂਹਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ⁴

ਲੂਪਸ ਫਲੇਅਰਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ



ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਓ



ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗਰਭ
ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ



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.