



లూపస్

దీని స్వీయ నిర్వహణ గురించి నేను ఏమి తెలుసుకోవాలి

లూపస్ స్వీయ- నిర్వహణ గురించి అవగాహన
కొరకు ఒక కరపత్రం



అవాస్తవాలు	VS	వాస్తవాలు ^{1,2}
లూపస్ అంటువ్యాధి		లూపస్ అనేది స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి. ఇది వైరస్ ,బాక్టీరియా , లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే ఏజెంట్ల వలన కలుగదు .
కేవలం మహిళలకు మాత్రమే వస్తుంది		పురుషుల కంటే మహిళలలో (90% వరకు) ఎక్కువ వస్తుంది
లూపస్ హెచ్ఐవి వంటిది		కారణాలు ,లక్షణాలు మరియు చర్యలు వేరుగా ఉంటాయి.లూపస్ లో , రోగనిరోధక వ్యవస్థ చురుకుగా ఉంటుంది.
లూపస్ ఉన్న మహిళలు గర్భవతి కాలేరు		లూపస్ వంధ్యత్వానికి కారణం కాదు కానీ ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల మహిళలకు గర్భధారణను క్లిష్టతరం చేస్తుంది
లూపస్ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి ముక్కు నుండి బుగ్గల వరకు సీతాకోకచిలుక ఆకారం లో ర్యాష్ వస్తుంది		లూపస్ ఉన్నవారిలో దాదాపు ౨౦% మంది సీతాకోకచిలుక లేదా మలార్ రాష్ను అనుభవిస్తారు
లూపస్ కీళ్ళను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది		లూపస్ సాధారణంగా కీళ్ళను ఒక ప్రాథమిక ప్రాంతంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు చాలా మంది లూపస్ రోగులకు ఆర్థరైటిస్ ఉంటుంది, అయితే ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై రోగనిరోధక వ్యవస్థ దాడులకు కూడా దారి తీస్తుంది.

An Educational Initiative by:

స్వీయ -నిర్వహణ³



ప్రతిరోజూ సూర్యుని నుండి చర్మాన్ని రక్షించండి

మందులు వేసుకునేముందు ,
ఇది ఏవైనా వెలుగు సున్నితత్వాన్ని
పెంచుతుందేమో అడగండి



డెర్మటాలజిస్ట్ ని విటమిన్ డి సప్లిమెంట్
తీసుకోవాల్సేమో అడగండి

రేనాడ్స్ ఫినామిన కలిగి ఉంటే చలి
నుండి చర్మాన్ని రక్షించండి



మీరు ఏదైనా మూలికలు , విటమిన్ , లేదా
ఇతర ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ప్రయత్నించే
ముందు , మీ డెర్మటాలజిస్ట్ కి చెప్పండి .

లూపస్ ఉన్న ఇతరులతో కలవండి



చర్మం మీద ఉన్న ప్యాప్లను , ర్యాప్లను
తాకడం ఆపివేయండి .

జీవనశైలి మార్పులు ⁴

లూపస్ మంటలను తగ్గించడానికి
ఒత్తిడిని తగ్గించండి



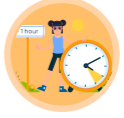
ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు కిళ్ళు
ఆరోగ్యం కొరకు వ్యాయామం చేయండి

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినండి



సరిపడా నిద్ర పోవాలి

ఎండలో వుండే సమయం తగ్గించుకోవాలి



పొగ త్రాగవద్దు

మీ డాక్టర్ తో మాట్లాడకుండా గర్భధారణ
గురించి ప్రణాళిక వేయవద్దు .



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.