સિસ્ટેમીક લ્યુપસ ઇરીધમેટોસસ

❖ **સુર્યપ્રકાશને અને લ્યુપસને શું સબંધ છે?**

- સુર્યપ્રકાશમાં રહેલા પારજાંબલી કીરણો આ બિમારી વધારી શકે છે.
- લ્યુપસના દદીઁઓએ સુર્યપ્રકાશ ટાળવો જોઇએ તથા બહાર નીકળતી વખતે SPF-15 થી વધારે શક્તિવાળુ સનસ્ક્રીન લોશન લગાડવું જોઇએ.

❖ **લ્યુપસના મુખ્ય લક્ષણો ક્યા છે?**

બિમારીના લક્ષણૉ શરીરના ક્યા અંગ ઉપર તેની અસર થઇ છે તે ઉપર આધાર રાખે છે

- સાંધા: સાંધાનો દુઃખાવો તથા સોજા.
- ચામડી: ચામડી ઉપર વિવિધ પ્રકારના ડાઘ પડવા, ફોલ્લા થવા, મોઢામાં ચાંદા પડવા, વાળ ઉતરવા.
- લોહીના કણો: લોહીના વિવિધ કણો ઘટવાથી થાક લાગવો, શરીર ઉપર દાણા દેખાવા; નાક, ગળુ, પેશાબમાં લોહી પડવુ.
- ફેફસા: છાતીમાં દુઃખાવો થવો, શ્વાસ ચડવો.
- હૃદય: હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થવા, શ્વાસ ચડવો.
- કીડની: પગમા તથા ચહેરા ઉપર સોજો આવવો, નાની ઉમરે બ્લડ પ્રેશર વધવુ, શ્વાસ ચડવો.
- સ્નાયુ: જમીન ઉપરથી ઉભા થવામાં તકલીફ થવી, સ્નાયુની નબળાઇ લાગવી.
- મગજ: નાની ઉમરે લકવા થવો, વિવિધ માનસીક રોગ થવા, હાથ/પગની નસો ખોટી પડવી, ખાલી ચડવી.
- લોહીની નસો: લોહીની નસોમાં સોજો આવવાથી (vasculitis) લોહી ફરતુ બંધ થવુ, ગેંગ્રીન થવું, હાથ/પગના આંગળા કાળા પડી જવા.
- આ ઉપરાંત વારંવાર તાવ આવવો, થાક લાગવો, ભુખ ઓછી લાગવી, નબળાઇ લાગવી, વજન ઘટવુ વગેરે સામાન્ય ચિન્હો છે.

RHEUMATOLOGY ASSOCIATION GUJARAT

❖ **લ્યુપસ કોને થાય છે?**

- આ બિમારીના ૯૦% થી વધારે દદીઁ સ્ત્રીઓ હોય છે.
- સામાન્ય રીતે આ બિમારી ૨૦-૩૦ વર્ષે શરૂ થાય છે, આ બિમારીના બધા લક્ષણો એક સાથે આવે તે જરૂરી નથી.

❖ **લ્યુપસનું નિદાન કઇ રીતે થાય છે?**

- દર્દીના લક્ષણો તથા લોહીથી તપાસ આ બિમારીનું નિદાન કરવામાં મદદરૂપ રહે છે.

❖ **લ્યુપસના નિદાન સમયે કઇ તપાસ કરવામાં આવે છે?**

આ બિમારી ની તપાસ બે પ્રકારની હોય છે.

1. વિવિધ અંગોમા થયેલી અસર જાણવા માટે.
2. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિની ખરાબી જાણવા માટે.

❖ **લ્યુપસની સારવાર માટે કઇ દવાઓ વપરાય છે?**

આ બિમારી ની સારવાર માટે ઘણી દવાઓ છે, આ દવાઓ બિમારીની તીવ્રતા, શરીરના અંગો ઉપર બીમારી ની અસર પ્રમાણે વાપરવામાં આવે છે.

- હાઇડ્રોક્સી ક્લોરોક્વીન/ ક્લોરોક્વીન:- લ્યુપસના દર્દી માં આ દવા વાપરવામાં આવે છે. આ દવા બિમારીને કાબુમાં રાખવા માટે મહત્વની છે. આ દવાથી ચામડીનો રંગ શામળો પડી શકે છે.
- સ્ટીરોઇડ:- શરીરના અંગો ઉપર બિમારીની અસર પ્રમાણે આ દવા વાપરવામાં આવે છે.
- મિથોટ્રેક્સેટ, લેફ્લુનોમાઇડ, એઝાથાયોપ્રીન, માયકોફીનોલેટ હળવી બિમારી, તથા અંગોમા સામાન્ય અસર ધરાવતા દર્દી ની બિમારી કાબુમાં રાખવા માટે આ દવાઓ વપરાય છે. આ દવાઓ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિની ખામીઓને કાબૂમાં લાવવામાં મદદ કરે છે.
- સાયક્લોફોસ્ફામાઇડ:- આ દવા ખુબ તીવ્રતા ધરાવતી તથા શરીરના મુખ્ય અંગો ઉપર નુક્સાન કરતી ગંભીર બિમારી માં મુખ્યત્વે ઇન્જેક્શન સ્વરૂપે વાપરવામાં આવે છે.
- Rituximab, Belimumab, IvIg પ્રકારની નવી દવાઓ હઠીલી બિમારીમાં જ્યારે પહેલા તબક્કાની દવાઓ કામ ન કરે ત્યારે વાપરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત કેલ્શીયમ, વિટામીન ડી, હાડકાની ઘનતા જળવાઇ રહે તે માટેની દવાઓ, વિવિધ રોગપ્રતિકારક રસી દર્દી ની જરૂર પ્રમાણે આપવામાં આવે છે.
જે દર્દી માં વારંવાર ગર્ભપાત થાય છે અથવા લોહીની નસો બ્લોક થાય છે તેમા લોહી પાતળુ કરવાની દવાઓ જેમકે એસ્પીરીન, વોરફેરીન વગેરે વાપરવામાં આવે છે.

❖ શું દરેક દર્દી ની સારવાર સરખી હોય છે?

- ના. બિમારીની તીવ્રતા મુજબ, શરીરના મુખ્ય અંગો ઉપર અસર પ્રમાણે દરેક દર્દી ની સારવાર જુદી હોય છે. આ બિમારીની તીવ્રતામાં વધઘટ થઇ શકે છે. તે મુજબ દવામાં ફેરફાર કરવામાં આવે છે.
- દર્દી ની બિમારી સંપુર્ણ કાબુમાં હોવા છતા દવાની આડઅસર તથા બિમારીના વર્તન માટે અમુક લોહીની તપાસ સમયાંતરે કરવી જરૂરી છે.

❖ લ્યુપસની દવા કેટલો સમય ચાલુ રાખવી પડે છે?

- આ બિમારીની દવા લાંબો સમય લેવી પડે છે.

❖ શું લ્યુપસ જીવલેણ બની શકે છે?

- હા. શરીરના મુખ્ય અંગો ઉપર અસર થતા આ બિમારી જીવલેણ બની શકે છે

❖ શું લ્યુપસ વારસાગત હોય છે?

- ના. મોટાભાગના દર્દીઓમા આ બિમારી વારસાગત હોતી નથી.

❖ લ્યુપસ ના દર્દીઓએ ખોરાકમા શું કાળજી લેવી જોઇએ?

- આ બિમારીના દર્દીઓએ ખોરાકમાં પચવામાં હળવો ખોરાક લેવો જોઇએ.
- શરૂઆતની બિમારીમાં તીખો, તળેલો, ચટણીવાળો ખોરાક ટાળવો જોઇએ. ખટાશ અને આ બિમારી ને કોઇ સંબંધ નથી.

❖ શું લ્યુપસ સંપુર્ણ કાબુમાં રહી શકે છે?

- હા, યોગ્ય અને નિયમિત સારવાર વાના નિષ્ણાત (Rheumatologist) હેઠળ લેતા મોટા ભાગના દર્દી ની બિમારી સંપુર્ણ કાબુમાં રહી શકે છે. આ દર્દી ઓ પોતાનું જીવન સામાન્ય માણસના જેમ જીવી શકે છે.

RHEUMATOLOGY ASSOCIATION GUJARAT