WORLD !LUPUS DAY

M3ay 10th, 2023

الذئبة الحمراء
(systemic lupus erythematosus)

هي مرض روماتيزمي مزمن يتميز بتكوين أجسامٍ مُضَادَّة موجهة ضد المستضدات الذاتية *(self Antigens)*، والمُعقّدات المناعية *(immune complexes)*، فتُهاجِم أنسجة الجسم، وَتُحدِث التهابًا بها، مثل الجلد والمفاصل والكلى والرئتين والجهاز العصبي والأعضاء الأخرى.

الأسباب

لا نستطيع الجزم بسببٍ محدد، فغالبًا ما يكون المرض غيرً معروف السبب ,قد يَحدُث نتيجة المزج بين عدة عوامل، وهي:عوامل جينية تؤدي إلى فرط نشاط الجهاز المناعي، عوامل بيئية، مثل الشمس والفيروسات والتفاعلات الدوائية،خلل الهرمونات خاصة هرمونات البلوغ،التعرض إلى دخان السجائر.

لا توجد حالتان متشابهتان في أعراض الإصابة بمرض الذئبة. يمكن أن تظهر المؤشرات والأعراض فجأة أو تتطور ببطء، وقد تكون خفيفة أو حادة، وقد تكون مؤقتة أو دائمة. يُصاب معظم الأشخاص المصابين بمرض الذئبة من النوع الخفيف الذي يظهر في صورة نوبات تُسمى نوبات الاحتدام عندما تسوء المؤشرات والأعراض لفترة قصيرة ثم تتحسن أو حتى تختفي تمامًا لفترة زمنية.

-أنماط المرض:

يوجد 5 مليون مصاب بالذئبة الحمراء حول العالم ولا يوجد شخصين يتمتعان بالأعراض والنمط ذاته من المرض، صنّف العلماء عدة أنماط لهذا المرض نذكر منها: 1-الذئبة الحمامية الجهازية: وهي الشكل الأكثر شيوعًا لمرض الذئبة الحمراء. 2-الذئبة الجلدية: وهي شكل من أشكال الذئبة التي تقتصر الإصابة فيها في الجلد. 3-الذئبة المحرضة بالأدوية: بعض أنواع المضادات الحيوية وأدوية ضبط ضغط الدم تُظهر لدى تعاطيها أعراضًا تحاكي أعراض الذئبة الحُمامية الحمراء وتزول بتوقف الدواء. 4-الذئبة الوليدية:وهي حالة نادرة تصيب أطفال النساء المصابات بالمرض.

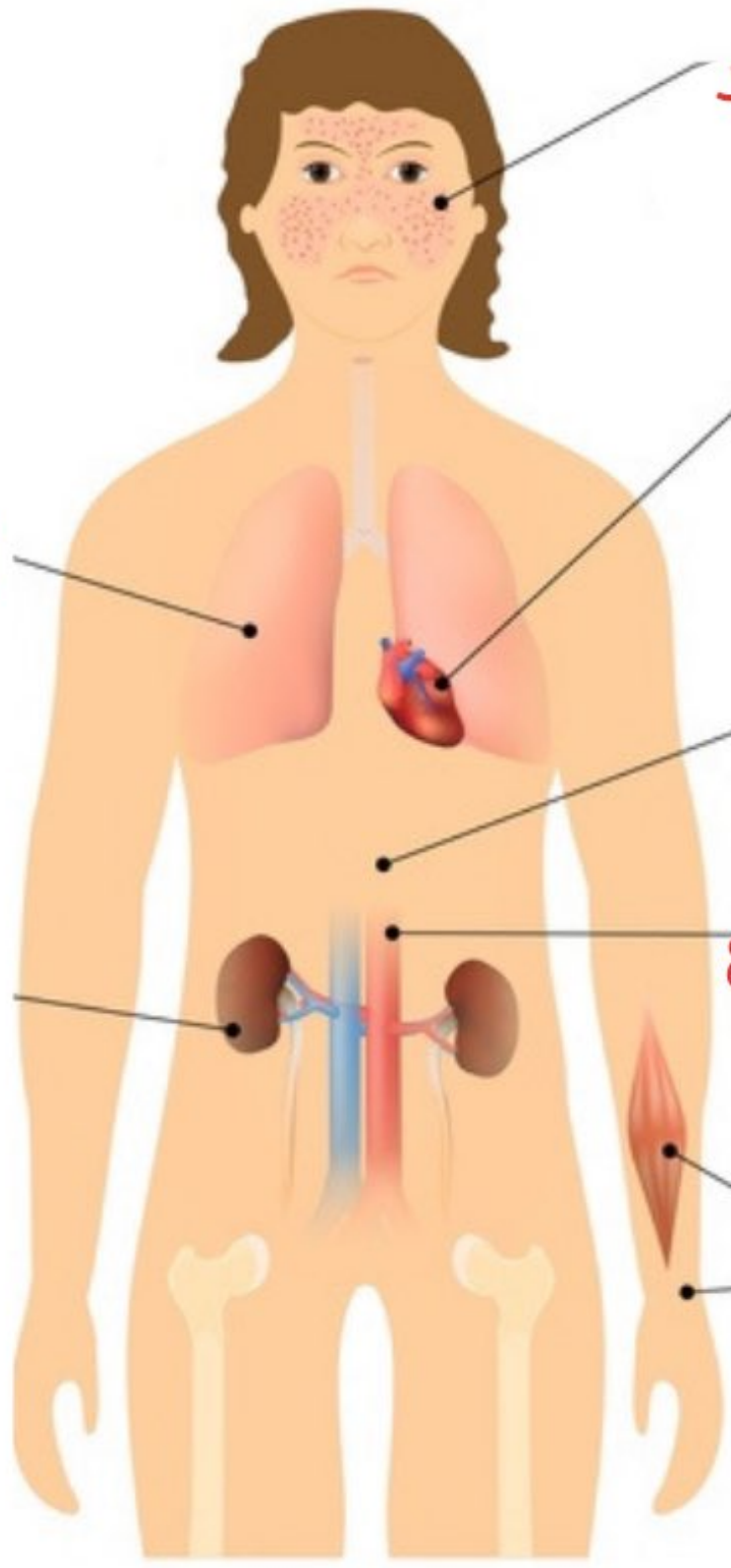
ما هي الأعراض المبكرة لمرض الذئبة؟

-الحمى. -آلام المفاصل وتورمها وتيبسها. -طفح جلدي على شكل أجنحة فراشة على الوجه يغطي الخدود وجسر الأنف، وهو أكثر عرض شائع يميز هذا المرض عن غيره من الأمراض المشابهة. -طفح جلدي في أماكن أخرى من الجسم، إضافة لآفات جلدية تظهر أو تسوء بالتعرض المديد لأشعة الشمس. -تحول لون أصابع اليدين والقدمين إلى اللون الأبيض أو الأزرق عند التعرض للبرد أو أثناء فترات الضغط النفسي. -ضيق تنفس. -ألم صدري. -جفاف العين.

وقد تظهر العلامات والأعراض فجأة أو تتطور ببطء، وقد تكون خفيفة أو شديدة، وقد تكون مؤقتة أو دائمة

ماهي أعراض الذئبة الحمراء؟

تقرحات
بالفم



احمرار الجلد

القلب

التهاب في الرئة

الالام في البطن

الدم : فقر الدم وارتفاع
ضغط الدم

التهاب في الكلى

التهاب
في
العضلات
والعظام

-تساقط الشعر
-ارتفاع درجة الحرارة
-الصداع

المؤشرات والأعراض الأكثر شيوعًا ما يلي:

✅ الإرهاق
✅ الحمى
✅ آلام المفاصل وتورمها وتيبسها
✅ طفح جلدي على شكل فراشة على الوجه يغطي الخدود وجسر الأنف أو طفح جلدي في أماكن أخرى من الجسم
✅ آفات الجلد التي تظهر أو تسوء مع التعرض للشمس
✅ تحول لون أصابع اليدين والقدمين إلى اللون الأبيض أو الأزرق عند التعرض للبرد أو أثناء فترات الضغط النفسي
✅ ضيق النفَس
✅ ألم الصدر
✅ جفاف العين
✅ الصداع والارتباك

عوامل الخطر

.. تشمل العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بالذئبة ما يلي:

👈 الجنس. تكون الذئبه أكثر شيوعًا بين النساء.

👈 العمر. رغم أن مرض الذئبة يُصيب الأشخاص من كافة الأعمار، فإنه غالبًا ما يتم تشخيصه في المرحلة العمرية من 15 إلى 45 عامًا.

👈 العِرق. تكون الذئبة أكثر شيوعًا بين الأمريكيين من أصول أفريقية وذوي الأصول الإسبانية والأمريكيين من أصول آسيوية.

المضاعفات

ويمكن أن يصيب الالتهاب الناتج عن مرض الذئبة العديد من مناطق الجسم، ومنها:

الكلى. يمكن أن يسبب مرض الذئبة تلفًا خطيرًا في الكلى، ويعد الفشل الكلوي من بين الأسباب الرئيسة للوفاة بين المصابين بمرض الذئبة.

الدماغ والجهاز العصبي المركزي. عند وصول مرض الذئبة إلى الدماغ، فقد تشعر بالصداع والدوار وتغيرات في السلوك ومشكلات في الرؤية، وحتى السكتات الدماغية أو نوبات الصرع.

الدم والأوعية الدموية. قد يؤدي مرض الذئبة إلى مشكلات في الدم، بما في ذلك انخفاض عدد كرات الدم الحمراء السليمة (فقر الدم) وزيادة فرص النزيف أو تكوُّن جلطات الدم.

الرئتان. تزيد الإصابة بمرض الذئبة فرص الإصابة بالتهاب بطانة التجويف الصدري، ما قد يجعل التنفس مؤلمًا. ومن الوارد أيضًا حدوث نزيف في الرئتين والتهاب الرئة.

القلب. يمكن أن يسبب مرض الذئبة التهابًا في عضلة القلب أو الشرايين أو غشاء القلب. وقد يسبب أيضًا زيادة فرص الإصابة بأحد الأمراض القلبية الوعائية والنوبات القلبية.

أنواع أخرى من المضاعفات

قد تزيد الإصابةُ بالذئبة أيضًا خطر الإصابة بما يلي:

العدوى. إن الأشخاص المصابين بالذئبة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى حيث يمكن أن يُضعف كل من المرض وعلاجاته الجهاز المناعي.

مرض السرطان. كما أن الإصابة بمرض الذئبة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان؛ ولكن يظل هذا احتمالاً ضعيفًا.

موت أنسجة العظام. يحدث ذلك عندما ينخفض تدفق الدم إلى العظام، وعادةً يؤدي ذلك إلى حدوث كسور بسيطة في العظم، ما ينجم عنه النهاية حدوث انهيار في العظام.

مضاعفات الحمل. تزداد خطورة حدوث الإجهاض التلقائي لدى المُصابات بالذئبة. وتزيد الذئبة من خطر ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل والولادة المبكرة. للحد من خطر هذه المضاعفات، غالبًا ما يوصي الأطباء بتأخير الحمل حتى يتم احتواء المرض لمدة ستة أشهر على الأقل.

التشخيص

من الصعب تشخيص الذئبة لأن مؤشراتها وأعراضها تتباين بشكل كبير من شخص لآخر. وقد تتغير مؤشرات الذئبة وأعراضها بمرور الوقت، وتتداخل مع مؤشرات وأعراض الكثير من الاضطرابات الأخرى.

لا يوجد اختبار محدَّد لتشخيص مرض الذئبة. ولكن يمكن الجمع بين اختبارات الدم والبول والمؤشرات والأعراض ونتائج الفحص الجسدي للتوصل إلى التشخيص الصحيح.

الاختبارات المختبرية: قد تشتمل تحاليل الدم والبول على ما يلي:

- تعداد الدم الكامل (صورة الدم الكا
- تحليل وظائف الكبد والكلى. ي
- تحليل البول.

اختبارات التصوير الطبي

إذا كان طبيبك يشك في أن الذئبة تؤثر في رئتيك أو قلبك، فقد يقترح عليك ما يلي:

- تصوير الصدر بالأشعة السينية. صورة لصدرك تكشف عن ظلال غير طبيعية توحي بسائل أو التهاب في رئتيك.
- مخطط صدى القلب. يستخدم هذا الاختبار موجات صوتية لإنتاج صور في الوقت الحقيقي لقلبك النابض. ويمكن التحقق من وجود مشكلات في الصمامات لديك وأجزاء أخرى من قلبك.

الخزعة

- يمكن أن يضر مرض الذئبة الكلى بطرق كثيرة ومختلفة، وقد تختلف طرق العلاج وفقًا لنوع الضرر الذي يحدث. من الضروري في بعض الحالات إجراء اختبار على عينة بسيطة من نسيج الكلى لتحديد أفضل طرق العلاج الممكنة. يمكن الحصول على العينة باستخدام إبرة أو من خلال شق صغير.
- ويتم إجراء خزعة للجلد في بعض الأحيان للتأكد من تشخيص مرض ذئبة يؤثر على الجلد.

العلاج

يتوقف علاج الذئبة على المؤشرات والأعراض، حيث يتطلب تحديد ضرورة علاج الحالة والأدوية المفترض استخدامها مناقشة الفوائد والمخاطر مع الطبيب بعناية.
من خلال مناقشة متى تتفاقم هذه المؤشرات والأعراض ومتى تتحسن، تستطيع أن تقرر مع طبيبك الحاجة إلى تغيير الأدوية أو الجرعات. ومن الأدوية الشائع استخدامها للسيطرة على الذئبة، ما يلي:

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. قد تُستخدم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، التي تُصرف بدون وصفة طبية مثل نابروكسين الصوديوم (أليف) وإيبوبروفين (أدفيل، مورتين آي بي، أو غير ذلك)، لعلاج أعراض الألم والورم والحمى المصاحبة للذئبة. ويمكن الحصول على تركيزات أعلى من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية بوصفة طبية، علمًا بأنه من الآثار الجانبية لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية، نزيف المعدة ومشاكل الكلى وزيادة مخاطر الإصابة بمشاكل القلب.
الأدوية المضادة للملاريا. تؤثر الأدوية الشائع استخدامها لعلاج الملاريا، مثل هيدروكسي كلوروكوين (بلاكوينيل)، على الجهاز المناعي، ومن ثم تقلل مخاطر تفاقم أعراض الذئبة، علمًا بأنه من آثارها الجانبية اضطرابات المعدة، وفي حالات نادرة تضر بشبكية العين. ويُنصح بإجراء فحوصات منتظمة للعيون عند أخذ هذه الأدوية.
ا

ل**كورتيكوستيرويدات**. يمكن أن يقاوم البريدنيزون وغيره من أنواع الكورتيكوستيرويدات الالتهاب الناجم عن الذئبة، بينما تُستخدم الجرعات العالية من الستيرويدات مثل ميثيل بريدنيزولون (ميدرول) عادةً للسيطرة على الأمراض الحادة التي تصيب الكلى والمخ، علمًا بأنه من آثارها الجانبية الشائعة زيادة الوزن وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم وداء السكري وزيادة مخاطر العدوى. وتزداد مخاطر الآثار الجانبية كلما ازدادت جرعات العلاج وطالت مدته.

مثبطات المناعة. قد تفيد العقاقير المثبطة للجهاز المناعي في الحالات الحادة من الذئبة. ومن أمثلتها، أزاثيوبرين (إميوران، أزاسان) وميكوفينولات موفيتيل (سيلسبت) وميذوتريكسات (تريكسال، زاتميب أو غير ذلك) وسيكلوسبورين (ساندیميون، نيورال، جينغراف) وليفلونومايد (أرافا)، علمًا بأنه من آثارها الجانبية زيادة مخاطر العدوى وتضرُر الكبد وانخفاض الخصوبة وزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان.

الأدوية الحيوية. يقلل نوع آخر من الأدوية، وهو البيليموماب (بنليستا) الذي يُعطى بالتسريب الوريدي)، كذلك من أعراض الذئبة لدى بعض الأشخاص، علمًا بأنه من آثارها الجانبية الغثيان والإسهال والعدوى، وفي حالات نادرة، قد تتفاقم أعراض الاكتئاب.

علاج الذئبة الحمراء عند الأطفال

مرض الذئبة الحمراء عند الأطفال من الأمراض المناعية المزمنة التي لا تُشفَ، ورغمًا عن ذلك هناك بعض الأدوية التي تُساعد على خفض حِدَّتِهِ وتقليل ذُروَتِه مثل مضادات الالتهاب غيرالستيرويد(*NSAID*)،الستيرويدت القشرية(*corticosteroids*) هيَ العلاج السحريّ والأسرع فاعليةً لمرض الذئبة الحمراء عند الأطفال،الأدوية المُضادَّة للملاريا (*Anti-malarial drugs*) استُخدِمَت أول مرة في علاج الذئبة الحمراء منذ مئة عام. تعالِج بشكل أساسي الطفح الجلدي وأمراض الكلى وتَقي أمراض القلب والأوعية الدموية،الأدوية المُضادة للروماتويد والمُعَدِّلة لطبيعة المرض *DMAR*تثبِّط الجهاز المناعي وتُقَلِّل الالتهابات .

كيفية الوقاية

سينبهك الطبيب إلى عدة أشياء تخفف من حدة المرض وتمنع تفاقم الحالة لدى طفلك، إذ أنَّه لا يوجد علاج محدد الذئبة الحمراء.يجب أن يحرص الآباء على عدم تعرض أطفالهم إلى أشعة الشمس بدون استخدام واقٍ ضِدَّ الشمس معامِل حمايته ٤٠ درجة فأكثر،العدوى الفيروسية،الإرهاق، الأدوية دون إشراف الطبيب،دخَان السجائر،ينصح بممارسة الألعاب الرياضية دون أن يجهِد نفسه حتى لا تتفاقم الأعراض عليه ،
لا يشتَرط اتباع حمية غذائية معينة، لكن من الأفضل المحافظة على نظامٍ صحي وغني بالعناصر الغذائية خاصةً الكالسيوم وفيتامين د.في النهاية، لا يوجد داء دون الدواء، لذا لا تجزعي بمرض طفلكِ المزمِن، وكوني له مصدرًا للتشجيع ليحيا بصورةٍ طبيعية.

التأقلم والدعم

إذا كنت مصابًا بمرض الذئبة، فمن المحتمل أن تراودك مجموعة من المشاعر المؤلمة بشأن مرضك، بدءًا من الخوف حتى الإحباط الشديد. وتزيد تحديات التعايش مع الذئبة من خطر إصابتك بالاكتئاب ومشكلات الصحة العقلية ذات الصلة، مثل القلق والإجهاد وتراجع الثقة بالنفس. وللتأقلم مع المرض، جرِّب اتِّباع النصائح التالية:

تعرّف على كل ما يمكنك معرفته عن الذئبة. فكلما زادت معرفتك بالذئبة، زادت ثقتك في خيارات العلاج.

احشد دعم أصدقائك وأسرتك. تحدّث عن الذئبة إلى أصدقائك وأسرتك، واشرح لهم الطرق التي يمكنهم من خلالها مساعدتك عند حدوث نوبات المرض. يمكن أن تكون الذئبة محبطة لأحبائك؛ لأنهم عادةً لن يتمكنوا من رؤية آثارها، وقد لا تبدو مريضًا.

لن يتمكن أفراد أسرتك أو أصدقاؤك من معرفة ما إذا كان يومك جيدًا أم سيئًا إذا لم تخبرهم بذلك. كن صريحًا بشأن ما تشعر به حتى يعرف أحباؤك ما يمكن توقعه.

خصّص وقتًا لنفسك. تأقلم مع الإجهاد في حياتك عبر تخصيص وقت لنفسك. استغل هذا الوقت في القراءة أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة في دفتر يومياتك. وابحث عن أنشطة تهدئك وتجدد نشاطك.

تواصل مع الآخرين المصابين بالذئبة. تحدث إلى أشخاصٍ آخرين مصابين بالذئبة. ويمكنك التواصل من خلال مجموعات الدعم في مجتمعك أو منصات تبادل الرسائل عبر الإنترنت.

التوعيه النفسية بالمرض وطرق التعايش معه:

1: ينصح مرضى الذئبة الحمراء بتجنب الضغط النفسي والتوتر الشديد، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الضغط النفسى يؤثر على مرضى الذئبة الحمراء ويزيد من تفاقم المرض وتدهور الحالة الصحية للمريض.

2: يجب على مرضى الذئبة الحمراء عدم بذل مجهود كبير، وذلك لأن المجهود الكبير يؤثر على صحة الجهاز المناعى عند المرضى ويزيد من ظهور الاعراض والألم.

3: من الممكن ممارسة التمارين الرياضية المناسبة لحالة المريض في المنزل، والتي تساعد على تعزيز صحة المفاصل والعضلات وتخفيف حدة الألم، كما أنها تحافظ على وزن الجسم وتحميه من السمنة المفرطة.

4: يجب مراجعة الطبيب المعالج؛ فربما يقوم بتغيير أو إضافة أحد الأدوية التي قد تساعد في تقليل التقلبات المزاجية.

5: القراءة، وتثقيف المرضى بطبيعة المرض و تعلم بعض تقنيات التعامل مع الضغوط، وبعض تمارين الاسترخاء.. فالكثيرون يجدونها مفيدة.