



الذئبة الحمراء

مقدمه:

يعتبر مرض الذئبة مرض مزمن ولا يوجد علاج نهائي وشفاف له، وإن الهدف من الأدوية التي يتم استخدامها مثل الأدوية المثبطة للمناعة أو الستيرويدات هو السيطرة على الأعراض الشديدة والخفيفة لتجنب أي مضاعفات قد تحدث مثل: التجلطات الدموية والتهاب الأوعية الدموية.

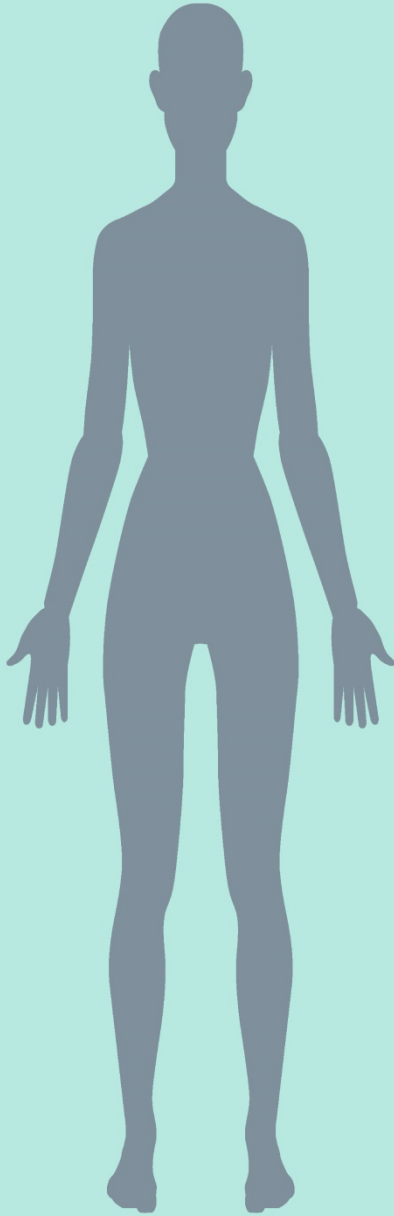
التعريف و الاعراض:

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 الأزرق عند التعرض للبرد أو أثناء فترات الضغط النفسي.



أعراض مرض الذئبة الحمراء

الذئبة الحمراء هو مرض مناعي ذاتي حيث يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة الأنسجة السليمة في أجزاء كثيرة من الجسم عن طريق الخطأ. تختلف الأعراض بين الناس وقد تكون ما بين خفيفة إلى شديدة.



الدماغ
الصداع , فقدان الذاكرة وسرعة النسيان
والارتباك



الكليتين
خلل والتهاب في وظائف
الكليتين مع وجود رغوة او دم بالبول



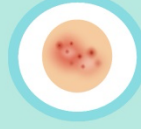
الفم
قرحة بالفم



الرئتين / القلب
ألم في الصدر وضيق في التنفس



ارتفاع درجة الحرارة
والشعور بالتعب والكسل



الجلد والشعر
احمرار في الوجه على شكل فراشة و
ظهور بقع بالجسم مع تساقط بالشعر



العظام
الآلام في المفاصل والعضلات



أصابع القدمين
تغير لون اصابع القدمين للأبيض أو
الأزرق في البرد أو ارتفاع الضغط



العين
جفاف في العين

أنواع الذئبة الحمراء:

- **الذئبة الحمامية الجهازية (المجموعية):** (وهي الأكثر شيوعًا؛ حيث يكون خفيفًا أو حادًا، ويمكن أن يؤثر في أجزاء كثيرة من الجسم).
- **الذئبة الحمامية الجلدية (القرصية):** (تؤثر في الجلد، وذلك على شكل طفح جلدي، ويمكن أن تحدث في أي جزء من الجسم، ولكنها تظهر عادة عند التعرض لأشعة الشمس).
- **الذئبة الحمامية بسبب الأدوية:** تحدث نتيجة بعض الأدوية، وتختفي الأعراض عادة في غضون ستة أشهر بعد إيقاف الدواء. كما أنها نادرًا ما تصيب الأعضاء الرئيسية.
- **الذئبة الحمامية الوليدية (نادر الحدوث):** (تؤثر في الرضع حديثي الولادة، بسبب اكتسابه الأجسام المضادة من الأم المصابة بالمرض).

السبب:

تحدث أمراض المناعة الذاتية عندما يهاجم الجهاز المناعة في الجسم أنسجته الخاصة؛ لكن السبب غير معروف، ولكن يعتقد أنها مرتبطة بالعوامل البيئية والوراثية والهرمونية. كما أن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للذئبة قد يصابون بالمرض عندما تظهر محفزات والتي تشمل: أشعة الشمس، بعض الأدوية مثل: أدوية ضغط الدم، والأدوية المضادة للصرع والمضادات الحيوية و العدوى.

عوامل الخطورة:

يكون أكثر شيوعًا لدى النساء، العمر، على الرغم من أنها تؤثر في جميع الأعمار، إلا أنها غالبًا ما يتم تشخيصها بين عمر 15 - 45 سنة، التاريخ العائلي و الضغوط النفسية. تحول أصابع اليدين أو القدمين إلى اللون الأبيض أو الأزرق عند التعرض إلى البرد أو في أثناء فترات الضغط النفسي.

متى تجب رؤية الطبيب؟

تجب عند ملاحظة الأعراض التالية: طفح جلدي غير مبرر له، ألم دائم أو إرهاق، فقدان الوزن، تورم الغدد و ضعف الدورة الدموية في أصابع اليدين والقدمين.

المضاعفات:

الفشل الكلوي، السكتات الدماغية، مشاكل في الذاكرة، فقر الدم أو تخثره، نزيف داخل الرئتين والتهاب رئوي، التهاب عضلة القلب أو غشاء القلب، زيادة خطر الإجهاض للحمل و زيادة القابلية للإصابة بالأمراض المعدية، السرطان وهشاشة العظام.

التشخيص:

لا يوجد اختبار معين لتشخيص مرض الذئبة الحمراء؛ وذلك لاختلاف الأعراض بين شخص وآخر، وقد يشمل: التاريخ الطبي، التاريخ العائلي الأعراض الحالية ، التحاليل المخبرية، تحاليل الدم والبول واختبارات أخرى: الأشعة السينية.

العلاج:

لا يوجد علاج لمرض الذئبة الحمراء؛ لكن تغيير نمط الحياة وأدوية معينة يمكن أن تساعد في السيطرة عليها، والتي تشمل: مسكنات الألم، الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية ، الأدوية المثبطة للمناعة و الكورتيكوزون.

التأثير النفسي والاجتماعي على مرضى الذئبة الحمراء:

أغلب الذين يعانون من مرض الذئبة الحمراء يعلمون جيدا تأثيرات المرض الجسدية فهم يعانون منها يوميا، ولكن في بعض الأوقات يغيب عنهم التأثير النفسي والاجتماعي وربطه بالمرض نفسه. مريض الذئبة الحمراء عادة ما تصيبه مشاعر مثل الحزن والقلق والخوف والاكتئاب، ومعرفة سبب هذه المشاعر تساعدنا على التعامل معها، ومع ما ينتج عنها من سلوك بشكل سليم. كذلك قد يعاني المريض من تقلبات مزاجية قد تؤدي في النهاية إلى وجود صعوبات في التواصل مع المحيطين، وبخاصة الأهل والأصحاب مما يدفع المريض إلى تفضيل العزلة، لأن المحيطين به غير قادرين على فهمه بالشكل المناسب له.

التوعية النفسية بالمرض وطرق التعايش معه:

1: ينصح مرضى الذئبة الحمراء بتجنب الضغط النفسي والتوتر الشديد، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الضغط النفسي 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 المناعي عند المرضى ويزيد من ظهور الأعراض 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، وتنقيب المرضى بطبيعة المرض و تعلم بعض تقنيات التعامل مع الضغوط، وبعض تمارين الاسترخاء فالكثيرون يجدونها مفيدة.

الوقاية:

لا توجد طريقة لمنع مرض الذئبة؛ لكن يمكن التقليل من الإصابة، وذلك بتجنب المحفزات مثل: أشعة الشمس، التوتر، التدخين، قلة النوم وغيرها.

إرشادات للمصابين بالذئبة الحمراء:

الحرص على تناول غذاء صحي ومتوازن ، أخذ قسط كاف من الراحة، ممارسة النشاط البدني بانتظام، الحد من الإجهاد ومحاولة استخدام تقنيات الاسترخاء، استخدام واق من شمس وارتداء قبعة للحماية من الشمس، تجنب الجلوس في ضوء الشمس المباشر والتوقف عن التدخين.

العلاجات البديلة لمواجهة الذئبة الحمراء:

- **الكركم:** لأنه مضاد للالتهابات، يعالج أمراض الجلد والجهاز الهضمي والمفاصل، ويساعد مرضى الذئبة في خفض ضغط الدم، وتقليل الأضرار على الكلى، كما أنه يحمي العظام من التلف الناتج عن المرض.
- **الزنجبيل:** لأنه يحتوي على مركب مضاد للالتهابات، يقلل من آلام والتهاب هشاشة العظام.
- **أوميغا 3:** تناول الدهون الصحية الموجودة في الأسماك والجوز وبذور الكتان، تساعد في مواجهة أمراض المناعة الذاتية، وتقلل من نشاط مرض الذئبة وتعد إضافة مفيدة للأدوية الخاصة بالمرض.
- **الشاي الأخضر:** يحتوي على مضادات أكسدة تحمي الخلايا من التلف، وتقلل من نشاط المرض إذا التزم المرضى بتناوله لـ3 أشهر يوميا.
- **مادة الكيرسيتين:** توجد تلك المادة في الفواكه مثل العنب والكرز والتوت، وتمنحها لونها المميز، وهي مضاد قوي للأكسدة والالتهابات.
- **فيتامين د:** يتسبب الشمس متاعب لمرضى الذئبة لذا من الضروري، تجنب الشمس، والتأكد من نسبة فيتامين د، ومحاولة تعويضه بواسطة المكملات، وتناول بعض الأغذية الغنية به وعلى رأسها الحليب، والفطر.
- **زيت الزيتون:** البكر تحديدا، مهم للغاية في النظام الغذائي لمرضى الذئبة الحمراء، حيث يحتوي على مادة كيميائية نباتية تسمى الفينولات، تقلل الالتهاب، وتساعد على تنظيم عمل جهاز المناعة.
- **العنب:** لأنه يحتوي على مادة "الريسفيراترول"، المضادة للأكسدة، والتي تلعب دورا مهما في الحماية من الفشل الكلوي، وأمراض القلب، لدى الأشخاص المصابين بمرض الذئبة الحمراء، وإن كان لا يحمي من المضاعفات الأخرى.

الأسئلة الشائعة:

• هل يؤثر مرض الذئبة الحمراء في الحمل؟

يمكن أن يسبب مرض الذئبة مضاعفات في الحمل؛ لذا يجب مراجعة الطبيب قبل محاولة الحمل لمناقشة المخاطر وتغيير الأدوية إذا لزم الأمر.

• هل يمكن للمصابين بالذئبة الحمراء أخذ اللقاحات؟

لا ينصح باللقاحات في حالة الذئبة النشطة. أما بعض حالات الذئبة غير النشطة أو المستقرة، فيمكن الحصول على بعض أنواع اللقاحات؛ لكن يجب استشارة الطبيب المعالج في مثل هذه الحالات.

المفاهيم الخاطئة:

• ممارسة النشاط البدني للمصابين بالذئبة الحمراء قد تكون ضارة.

الحقيقة: إن التمارين الخفيفة إلى المعتدلة مفيدة للمصابين؛ حيث قد تساعد على تخفيف تصلب المفاصل وآلام العضلات.

• الذئبة الحمراء يشبه السرطان.

الحقيقة: السرطان هو حالة من الأنسجة الخبيثة غير الطبيعية التي تنمو بسرعة وتنتشر في الأنسجة المحيطة بها. أما مرض الذئبة هو مرض مناعي ذاتي؛ لكن قد تشمل بعض العلاجات لمرض الذئبة الأدوية المثبطة للمناعة، والتي تستخدم أيضاً في العلاج الكيميائي.

• رؤية كلية التمريض

• كلية رانده في تقديم البرامج المتميزة في التمريض بين الجامعات المصرية والإقليمية والعالمية

• رسالة كلية التمريض

تقديم سلسلة متصلة من البرامج التعليمية المميزة لإعداد كوادر تمريضه مؤهلة لمتطلبات سوق العمل وتسهم في تطوير البحث العلمي وتلبية احتياجات المجتمع

