



لوپوس

- از رژیم غذایی سالم و متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات استفاده کنید. گاهی نیاز است به دلیل فشارخون بالا، اختلالات کلیوی، مشکلات گوارشی و یا دیگر اختلالات، محدودیت‌هایی در رژیم غذایی در نظر گرفته شود که در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- تا حد ممکن از خسته کردن خود و انجام فعالیت‌هایی بیش از توانتان اجتناب کنید.
- به طور روزانه فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری، شنا کردن و اینگونه فعالیت‌ها را انجام دهید.
- از روش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا، مطالعه، گوش دادن به موسیقی و ... به منظور کاهش استرس استفاده کنید.
- در زمان انجام کار به طور متناوب استراحت داشته باشید.
- خواب کافی و مناسب داشته باشید.
- از قرار گرفتن زیر نور خورشید بدون استفاده از ضد آفتاب مناسب اجتناب کنید.
- پوشیدن لباس های محافظ مانند کلاه، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند در برابر آفتاب می‌تواند کمک کننده باشد.
- با مشورت پزشک از کرم‌های مناسب برای مراقبت از پوستتان استفاده کنید.
- از سایر افراد مبتلا به بیماری‌های مسری مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دوری کنید.
- بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید (مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید).
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- معاینات منظم چشم را انجام دهید.
- در صورت نیاز به گروه‌های حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس ملحق شوید.
- مراجعه مرتب به پزشک از عود کردن و بدتر شدن علائم جلوگیری می‌کند. همچنین، دیگر جوانب موثر در درمان بیماری مانند استرس، رژیم غذایی و ورزش نیز کنترل می‌شوند. پس جلسات ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد قفسه سینه
- تعریق شدید
- تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- درد یا فشار در کمر، گردن، فک یا بالای شکم یا در یکی یا هر دو شانه
- گیجی و ضعف
- ضربان قلب سریع و نامنظم
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی