# सिस्टेमिक ल्युपस एरिथेमाटोसस् (SLE)

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Five Five health home
Community Health Education Project

सिस्टेमिक ल्युपस एरिथेमाटोसस (SLE) एक अटोइम्यून रोग हो, जसमा प्रतिरक्षा प्रणालीले आफ्नै तन्तुहरू माथि आक्रमण गर्छ, जसले प्रभावित अंगहरू व्यापक रुपमा सून्निने र तन्तुहरूलाई क्षति पुर्‍याउँछ । बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरू (15 देखि 44 वर्ष) मा SLE को विकासको सबैभन्दा ठूलो जोखिम हुन्छ । विश्वभर लाखौं भन्दा बढी मानिसहरू छन् र हङकङमा ~ 7000 (0.1%) मानिसहरूमा SLE निदान गरिएको छ । ल्युपसको कुनै उपचार छैन, तर चिकित्सा सहयोग र जीवनशैली परिवर्तनहरूले यसलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

## जोखिम कारक:

### वंशाणुगत पूर्वस्थिति

- SLE को सकारात्मक पारिवारिक ईतिहास भएका मानिसहरूमा उच्च सम्भावना
- जाति: गोराहरु भन्दा कालाहरु र एशियालीहरू बढी प्रभावित

### हर्मोनका कारकहरु

- 1 पुरुषको तुलनामा 9~ महिलाहरु
- मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरु

### प्रतिरक्षा प्रणालीमा असंतुलन

### वातावरणीय कारकहरु

- UV किरणt
- औषधोपचार (दुर्लभ)
- ब्याक्टेरिया तथा भाईरल संक्रमणहरु
- रासायनिक तत्त्वहरु तथा धुँवाको सम्पर्क

## असर परेका अंगहरु/ शरीरका भाग

- जोर्नीहरु
- छाला
- मस्तिष्क
- फोक्सो
- मृगौला
- रक्तकोषिकाहरु

## संकेत तथा लक्षणहरु

- गठिया (85% भन्दा बढी)
- छालामा डाबर आउने (~80%)
- सूर्यको किरणसँग संवेदनशील
  - मलार डाबर: गाला र नाकमा पुतलीको आकारको डाबर
  - छालाको डिस्कोइड डाबर: अनुहार, घाँटी, र/वा छातीमा रातो उठेको पापरा, डिस्क आकारको घाउहरू
- अक्सर थकान वा थकान महसुस हुनु
- संक्रमणको लक्षण बिना ज्वरो आउने
- मुखमा अल्सर बारम्बार आउँने
- रेनाउड फेनोमेनन (25-30%)
  - कम रक्त प्रवाहले मानिसमा औंलाहरू चिसो हुँदा थाहा नहुने, वा निलो वा सेतो हुने गर्दछ ।

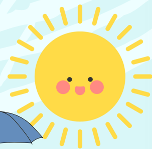
# उपचार

SLE को कुनै उपचार छैन । उपचारको उद्देश्य स्वास्थ्य समस्याहरूलाई बिग्रनबाट रोक्न, स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम (जस्तै: अंगहरूलाई हानि) कम गर्ने र जीवनको गुणस्तर कायम राख्ने हो ।

| उपचार | प्रयोग |
|---|---|
| नन्-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) | सीमित दुखाई र अन्य अंगहरू प्रभावित नभएका हल्का ल्युपसमा जोर्नीको दुखाई र गठियालाई कम गर्न प्रयोग गरिन्छ । |
| कोर्टिकोस्टेरोइड्स | संलग्न प्रमुख अंगको लागि प्रयोग गरिन्छ । निर्धारित खुराक संलग्न अंगको प्रकार र क्लिनिकल अवस्थामा निर्भर गर्दछ । |
| मलेरियाको औषधि | गठिया वा छालाको समस्याहरूको लागि प्रयोग गरिने । यसले रोगलाई स्थिर बनाउन पनि मद्दत गर्छ । |
| इम्युनोसप्रेसिभ एजेन्टहरू | ल्युपस रोगीहरूमा अति सक्रिय तर गलत दिशामा गईरहेको प्रतिरक्षा प्रणाली नियन्त्रण गर्न र प्रमुख अंगहरूमा हुने क्षति सीमित गर्न मद्दत गर्दछ । |
| सहायक उपचार | सँगै प्रयोग गरिने औषधि हो । यो कम्बोर्डाईटिस् र शरीरमा पहिले नै भईसकेको क्षति अनुसार निर्धारण गरिन्छ । |

## सुझावहरु

पर्याप्त आराम गर्नुहोस्



तनाव कम गर्नुहोस्

सनस्क्रिन तथा घामबाट बचाव गर्ने लुगाहरु प्रयोग गर्नुहोस्

व्यक्तिगत स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्

स्वस्थ्य तथा सन्तुलित आहार लिनुहोस्

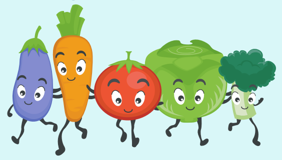
नियमित व्यायाम गर्नुहोस्

सुरक्षित परिवार नियोजनका विधि प्रयोग गर्नुहोस्

- ईन्ट्र-युटेरिन डिभाईस (IUD) उपकरण तथा मुखबाट लिईने गर्भनिरोधक चक्कीहरुबाट टाढै रहनुहोस्

धुम्रपान त्याग्नुहोस्

नियमित फलो-अपहरुमा जानुहोस्



उपचारको पालना गर्नुहोस्

## SLE भएका महिलाहरुले परिवार नियोजन गर्नेबारे निम्न विचार पुर्याउनुपर्छ

- गर्भावस्थामा रोग गम्भीर हुन सक्छ ।
- भ्रूण खेर जाने, प्रि-एक्लाम्पसिया, समय अगावै बच्चा जन्मिने र गर्भावस्थामा कम वजनका शिशुहरूको जन्म हुने जस्ता प्रतिकूल गर्भावस्था जोखिमहरू बढाउँछ ।
- ल्युपस भएका नवजात शिशुहरूमा जन्मजात हार्ट ब्लक भनिने गम्भीर हृदय रोग हुन सक्छ ।

***कृपया परिवार नियोजन गर्नुअघि चिकित्सकिय सल्लाह लिनुहोस् ।**

सन्दर्भहरु :
हङकङ आर्थराईटिस् एण्ड रह्युमेटिज्म फाउण्डेशन् लि.
सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिवेन्शन

माथिको जानकारी केवल सन्दर्भको लागि मात्र हो
24/11/2022 मा अद्यावधिक गरिएको हो
सम्पादक: मिङ् यि मन्

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY