ਸਿਸਟਮਿਕ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੇਮੈਟੋਸਸ (SLE)

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Five Five health home
Community Health Education Project

ਸਿਸਟਮਿਕ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੇਮੈਟੋਸਸ (SLE) ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸੋਜ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ (15 ਤੋਂ 44 ਸਾਲ) ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ SLE ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ~7000 (0.1%) ਲੋਕ SLE ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੂਪਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:

ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੁਝਾਨ

- SLE ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਸਲ: ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ ਗੋਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਾਰਕ

- ਹਰ 1 ਆਦਮੀ ਲਈ ~9 ਔਰਤਾਂ
- ਓਰਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਇਮਿਊਨ ਅਸੰਤੁਲਨ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਕ

- UV ਰੋਸ਼ਨੀ
- ਦਵਾਈ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ)
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ
- ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ/ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

- ਜੋੜ
- ਚਮੜੀ
- ਦਿਮਾਗ
- ਫੇਫੜੇ
- ਗੁਰਦੇ
- ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਗਠੀਆ (85% ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ (~80%)
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
    - ਮਲਾਰ ਧੱਫੜ: ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਤਿਤਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਧੱਫੜ
    - ਡਿਸਕੋਇਡ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ: ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਛਿਲਕੇਦਾਰ, ਡਿਸਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਖਮ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੋੜੇ ਹੋਣਾ
- ਰੇਨੌਡ ਘਟਨਾ (25-30%)
    - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਵਹਾਅ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਨ, ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

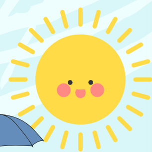
ਇਲਾਜ

SLE ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ	ਵਰਤੋਂ
ਨਾਨ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs)	ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਲੂਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼	ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਅੰਗ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ	ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਿਵ ਏਜੰਟ	ਲੂਪਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਕਟਿਵ ਪਰ ਗਲਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ	ਇਹ ਸਹਿ-ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿ-ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

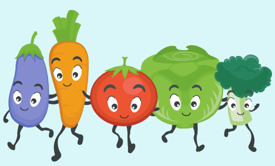
ਸੁਝਾਅ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਰੱਖੋ

- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਓ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
  - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ
- ਨਿਯਮਤ ਫਾਲੋ-ਅਪਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ SLE ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਮਪਸੀਆ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਨਵਜੰਮੇ ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹਾਰਟ ਬਲਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

*** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ**

ਹਵਾਲੇ :
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਐਂਡ ਰਾਇਮਾਟਿਜ਼ਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟੇਡ
ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ
ਸੰਪਾਦਕ: Ming Yi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)
24/11/2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency