

نکته



درمان لوپوس با استفاده از طب سنتی

طب سنتی برای درمان بیماری‌ها توصیه به اصلاح مزاج، استفاده از روغن‌ها و جوشانده‌های گیاهی دارد. در ادامه چند مورد از مواد غذایی و روغن‌هایی را که برای کاهش علائم لوپوس و درد و خارش بثورات پیشنهاد می‌شود مرور می‌کنیم:

● **زردچوبه** : زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با داشتن کور کومین می‌تواند باعث مقاومت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها شود. در بیماری لوپوس سیتوکین در اثر مواجهه با اندام‌ها و بافت‌های بدن بالا می‌رود. زردچوبه دقیقاً با میزان بالای سیتوکین مقابله می‌کند و از این راه التهاب بدن را کم می‌کند. می‌توانید زردچوبه را در غذاها به عنوان ادویه استفاده کنید یا این‌که با آن دمنوش تهیه کنید. البته چون دمنوش زردچوبه طعم دلپذیری ندارد آن را توصیه نمی‌کنیم.

● **زنجبیل** : زنجبیل هم مانند زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان قوی است. زنجبیل با داشتن خواص متعدد و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها و التهابات را درمان کند. زنجبیل حاوی ماده‌ای به نام کاپایی است که آن را به درمانگر دردها تبدیل کرده است. روش‌های استفاده از زنجبیل متنوع است؛ می‌توانید آن را به‌صورت ادویه در غذاها استفاده کنید یا این‌که چای زنجبیل تهیه کنید، حتی می‌توانید زنجبیل خام را مصرف کنید.

● **مرزنجوش** : مرزنجوش یک ترکیب گیاهی حاوی کارواکرول و تیمول است که می‌تواند التهابات ناشی از لوپوس را درمان کند. مرزنجوش با داشتن این دوماه سیتوکین را مهار می‌کند. برای استفاده از مرزنجوش می‌توانید روغن آن را در پخت‌وپز مصرف کنید یا این‌که چای مرزنجوش تهیه کنید.

● **چای سبز** : چای سبز یک ترکیب گیاهی فوق‌العاده در کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن است. خاصیت چای سبز به دلیل وجود فنول که یک آنتی‌اکسیدان قوی است، در مان مؤثری برای لوپوس تلقی می‌شود. پس اگر مبتلا به یکی از انواع لوپوس هستید روزانه دو فنجان چای سبز را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

● **درمنه** : گیاه درمنه یکی از گیاهان مؤثر در درمان بیماری خودایمنی است که در طب سنتی چینی در درمان لوپوس اریتماتوز سیستمیک مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه توانایی بالایی در مرگ انگل‌ها در بدن دارد. گیاه درمنه برای درمان شرایط التهابی در فصل تابستان استفاده می‌شود و بسیار مفید است.

● **رازک**: یکی از داروهای گیاهی درمان بیماری خودایمنی، رازک است که به عنوان دارویی آرام‌بخش شناخته می‌شود. این گیاه یک نوع درخت انگور بوده و از خانواده شاه‌دانگان محسوب می‌شود. عصاره گیاه رازک می‌تواند جایگزین مناسبی برای داروی ضدالتهاب ایبوپروفن باشد. همچنین درد و التهاب مربوط به بیماری روماتولوژیک را درمان می‌کند.

● **قارچ گانودرما**: یک داروی گیاهی برای درمان بیماری خودایمنی قارچ گانودرماست. در متون قدیمی چینی، این گیاه را آرام‌بخش و تسکین‌دهنده درد می‌دانند که می‌تواند سیستم ایمنی را تنظیم کرده و خون را تقویت کند. در واقع گانودرما به عنوان یک گیاه آلفوتریک شناخته می‌شود که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در صورت نیاز افزایش یا کاهش دهد. آلفوتریک موجود در این گیاه باعث می‌شود که هم به‌صورت سرکوب‌کننده و هم جهش‌زا در سیستم ایمنی عمل کند. این گیاه از موادی مانند پلی‌ساکارید، گلیکوزیدهای ساپونین استروئیدی و پروتئین‌هایی که مخصوص تعدیل سیستم ایمنی است، تشکیل می‌شود.

● **گزگنه**: داروی گیاهی برای درمان بیماری خودایمنی که در طبیعت فراوان یافت می‌ود، گزگنه است. این گیاه در درمان درد و تورم ناشی از بیماری آرتروز، نقش قابل توجهی دارد. عصاره برگ گزگنه به شکل‌های مختلفی در بازار عرضه می‌شود. گیاه گزگنه دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و به دلیل وجود ترکیباتی مانند ویتامین (C)، (A)، کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها و... در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مؤثری دارد.

لوپوس

بیماری پوستی ناشی از خودایمنی

افرادی بعد از مدتی کوتاه بهبود می‌یابد و در برخی دیگر تا مدت طولانی باقی می‌ماند. همچنین علائم به درگیر بودن ناحیه آسیب‌دیده هم بستگی دارد. تمام افراد در معرض ابتلا به این بیماری هستند چون بیماری یک علت مشخص و واحد ندارد. اما زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. بازه سنی افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند ۱۵ تا ۴۵ سال است و در افراد کمتر از پنج سال شیوع بسیار کمی دارد. بررسی‌های انجمن لوپوس ایران حاکی از این است که در حال حاضر حدود ۲۵۰۰ بیمار مبتلا به لوپوس در کشور شناسایی شده‌اند، اما پیش‌بینی می‌شود که شمار این بیماران بیش از ۳۰ هزار تن باشد.

در هنگام فعال بودن بیماری شایع است. علامت شایع بعدی درگیری پوست است که شبیه بال پروانه بر روی گونه‌ها و پل بینی باشد که حالت قرمز رنگ دارد و معمولاً به نور آفتاب حساس است. حساسیت به نور آفتاب در ۷۰ درصد بیماران مبتلا به لوپوس مشاهده می‌شود. این نوع درگیری پوستی معمولاً منجر به آسیب پوستی نمی‌شود و بعد از بهبودی هیچ اثری از آن به جا نمی‌ماند، اما در این بیماری بثورات پوستی مزمنی مشاهده می‌شود که منجر آسیب پوستی ایجاد می‌کنند. از علائم دیگر می‌توان به ریزش مو نام برد که با شکنندگی مو همراه است و منجر به ریزش مو هنگام فعالیت بیماری یا پس از دارو درمانی می‌شود. عوارض کلیوی بیماری در صورت عدم درمان مناسب می‌تواند منجر به نارسایی مزمن کلیوی شود. خوشبختانه با درمان به‌موقع و مناسب به راحتی می‌توان این عارضه را کنترل و از عوارض آن پیشگیری کرد. به همین دلیل بیماران مبتلا به لوپوس باید به‌طور منظم تحت بررسی باشند. درگیری مغزی در این بیماران شیوع چندانی ندارد. گاهی اوقات نیز بیماران به سردردهای مزمن مبتلا می‌شوند. از علائم دیگر بیماری سقط‌های مکرر یا لخته شدن خون در عروق به حساب می‌آید. بیماری هنگام فعالیت می‌تواند منجر به کاهش سلول‌های مختلف در خون از جمله گلبول قرمز و سفید و یا پلاکت شود.»

درمان

راسخ در مورد درمان این بیماری یادآور می‌شود: «داروهای مختلفی در درمان این بیماری به کار می‌رود که دارای ترکیبات کورتون هستند و به مرور زمان پزشک از میزان آن‌ها می‌کاهد. بیماران تحت درمان کورتون باید مراقب افزایش فشارخون، قند و چربی خون خود باشند. علاوه بر آن باید به میزان کافی کلسیم و ویتامین دی مصرف کنند. در صورتی که کورتون به مدت طولانی برای بیماران تجویز شود باید اقدامات پیشگیری‌کننده از پیشرفت پوکی استخوان و سنجش تراکم استخوان به‌صورت دوره‌ای انجام شود.»

علائم بالینی

این متخصص روماتولوژی در مورد علائم بالینی این بیماری می‌افزاید: «علائم بالینی بیماری لوپوس بسیار متنوع است. چینی‌ها این بیماری را (هیدرا) یا زندهای هزارسر می‌نامند که هر سر آن یک شکل دارد. البته این باور درستی از بیماری نیست. گرچه بیماری علائم بالینی متنوعی دارد، اما مانند اژدها نیست، زیرا می‌توان به تحت‌نظر گرفتن درمان دارویی به میزان قابل ملاحظه‌ای از عوارض خطیر آن جلوگیری کرد. شایع‌ترین علامت بیماران مبتلا به لوپوس، درد یا تورم مفصلی است که می‌تواند حالت مزمن یا عودکننده داشته باشد، اما خوشبختانه منجر به آسیب مفصلی نمی‌شود. درگیری مفصلی معمولاً چندمفصلی است و درگیری تک‌مفصلی بیانگر وجود عوارض خاصی است که نیاز به بررسی بیشتر دارد. دردهای عضلانی و تب

لوپوس یک بیماری مزمن خودایمنی است. به این معنا که این بیماری سیستم ایمنی بدن، سلول‌ها و بافت‌های خودی را بیگانه تلقی می‌کند و با ترشح آنتی‌بادی‌ها سعی در نابودی آن‌ها دارد. در واقع این بیماری به دلیل اشتباه سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. این بیماری مفاصل، پوست، مغز، ریه‌ها، کلیه‌ها و عروق را تحت تأثیر قرار داده و شدت آن از حالت خفیف تا مرحله وخیم متغیر است. سپری کردن دوره درمانی مؤثر و بر خوردار بودن از سبک زندگی صحیح، به افزایش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به لوپوس کمک قابل توجهی می‌کند. علائم این بیماری در همه افراد یکسان نیست. همچنین روند بیماری به‌شکلی است که در



دخیل باشند، لذا مصرف قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن روش مناسبی برای جلوگیری از بارداری در این بیماران نیست و باید از روش‌های دیگر استفاده کنند. حاملگی معمولاً منجر به تشدید این بیماری می‌شود. بنابراین ضرورت دارد بیماران لوپوس قبل از بارداری پزشک خود را مطلع کنند. مصرف سیگار و رنگ مو نیز در ایجاد بیماری مؤثر است. به همین دلیل لازم است حتی‌الامکان از مصرف آن‌ها خودداری شود. همچنین مصرف بعضی داروها که دارای ترکیبات سولفونامید پنی‌سیلین هستند باید متوقف شود. از عوامل محیطی دیگر می‌توان از مواد غذایی مانند جوانه گیاهان و کرفس نام برد که باعث تشدید این بیماری می‌شوند. عامل مهم بعدی در بروز این بیماری عفونت‌ها به‌خصوص عفونت‌های وروسی هستند.»

راه‌های پیشگیری از بیماری لوپوس



عضلانی مانند راه رفتن سریع، شنا و دوچرخه‌سواری به بیماران توصیه می‌شود.

- تغذیه درست**
- هیچ ماده غذایی عامل ابتلا به لوپوس و درمان قطعی بیماری نیست، اما تغذیه مناسب بخش مهمی از درمان بیماری محسوب می‌شود. بسیاری از مبتلایان به لوپوس به‌نحوی از اضافه‌وزن یا کاهش وزن شکایت دارند که باید با رژیم غذایی متعادل و تحت‌نظر متخصص تغذیه به وزن طبیعی برسند. اگر بیمار از زخم‌های دهان رنج می‌برد، بهتر است غذاها به شکل سوپ و آش برای او آماده شود.
- حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات**
- در بیماری لوپوس، نگرانی‌هایی نسبت به وضعیت سلامت استخوان‌ها وجود دارد؛ زیرا داروها می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد پوکی استخوان شوند. مصرف خوراکی‌های سرشار از کلسیم برای حفظ سلامت استخوان مهم است.
- مشورت با یک پزشک**
- از پزشک‌تان بخواهید که مانع از بدتر شدن لوپوس در شما شود؛ چراکه این کار یکی از بهترین اقدامات است. از آن جایی که او اختلال شما را به خوبی می‌شناسد، می‌تواند توصیه‌های خوبی به شما بدهد.

رژیم غذایی مناسب در بیماری لوپوس



(D) شامل ماهی قزل آلا و سالمون، قارچ و شیر اثر این داروها را خنثی می‌کند.

● **غلات کامل**

افراد مبتلا به لوپوس باید به جای غلات تصفیه‌شده از غلات کامل استفاده کنند. جو، جو دوسر، کینوا و نان سبوس‌دار از بهترین غلاتی هستند که می‌توان در رژیم غذایی لوپوس قرار داد.

● **سیر**

سیر حاوی سه ماده به نام‌های آلیسین، آچون و تیوسولفینات است که می‌توانند با تحریک سیستم ایمنی باعث واکنش مبتلایان به لوپوس شوند.

● **ماست و لبنیات**

بر اساس تحقیقات انجام شده، نوعی باکتری سالم در ماست و سایر محصولات لبنی وجود دارد که ممکن است علائم بیماری را در بعضی مبتلایان به لوپوس کاهش دهد. علاوه بر این، خوردن غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین (D) برای افراد مبتلا به لوپوس مهم است، چون بیش از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. اگر نمی‌توانید شیر بنوشید، از جایگزین‌های بدون لاکتوز آن، شیر سویا، شیر بادام و آب‌میوه‌های غنی‌شده با کلسیم استفاده کنید.

هر چند هیچ نوع رژیم غذایی نمی‌تواند بیماری لوپوس را درمان کند، اما تغذیه مناسب جزء مهمی از پروتکل درمانی آن است. تغذیه سالم نه تنها باعث بهبود علائم و عوارض بیماری و ارتقای سلامت کلی می‌شود، بلکه در پیشگیری یا درمان بیماری‌های احتمالی همراه با آن مانند فشارخون بالا و دیابت نیز مؤثر است. غذاهای مناسب برای این بیماری عبارت‌اند از:

- ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین، تن، قزل‌آلا)**
- در این ماهی‌ها مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا۳ و اسیدهای چرب وجود دارد که در مهار التهاب و کاهش نشانه‌های آن مؤثرند. اسیدهای چرب امگا۳ در گردو، بذر کتان، دانه چیا، لوبیا و روغن‌های زیتون، کانولا و سویا نیز وجود دارند. مطالعات نشان می‌دهد در افرادی که ماهی سالمون یا مکمل‌های (EPA) و (DHA) مصرف می‌کنند، پروتئین و اکشنگر (C) که مسئول تحریک التهاب در بدن است، کاهش می‌یابد.
- میوه‌ها و سبزیجات**
- میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مثل اسفناج، کاهو، هویج، بلوبری، پرتقال و... سرشار از آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول هستند که جزء ترکیبات گیاهی ضدالتهاب طبقه‌بندی می‌شوند. رژیم غذایی لوپوس باید هر روز شامل حداقل پنج میوه و سبزی باشد. یک لیوان سبزی خام، نصف لیوان سبزی پخته و یک عدد میوه متوسط یک سروینگ مناسب تعریف می‌شود.
- کورتیکواستروئیدها**
- برخی داروهای تجویزی (کورتیکواستروئیدها) باعث کاهش تراکم استخوان، افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی آن می‌شوند. از این‌رو مصرف غذاهای غنی از کلسیم مانند لبنیات، توفو، شیر سویا، شیر بادام، لوبیا، سبزیجات برگ تیره مثل اسفناج و کلم بروکلی و ویتامین