



PATIENT
EDUCATION

Systemic Lupus Erythematosus

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is Systemic Lupus Erythematosus?

Systemic Lupus Erythematosus, also known as SLE or lupus, is a chronic inflammatory disease. It might affect your skin, joints, kidneys, lungs, nervous system, and other body organs.

Lupus is characterized with its flares or attacks. During a flare, the symptoms of lupus get active or worse, and then the symptoms improve or disappear. Lupus is more common in women than in men (around 10 times more). It might occur at any age, but it often starts in the 20s or 30s.

What are the causes of lupus?

The cause of lupus is unknown. It is considered as an autoimmune disease. This means that your immune system produces antibodies against your own organs.

What are the symptoms of lupus?

The symptoms of lupus vary a lot from one person to another. They are generally symptoms that are not specific to lupus only. The symptoms might develop slowly or suddenly. They might be mild or severe. They are generally worse during flares. The most common symptoms are:

- Fever
- Fatigue
- Joint pain and swelling
- Butterfly shaped rash over the cheeks
- Skin rash when exposed to the sun
- Poor circulation to the fingers or toes; their color might become white or blue in cold
- Mouth sores
- Weight loss
- Hair loss

- Heart burn
- Stomach pain
- Headache
- Chest pain
- Shortness of breath

How is Lupus diagnosed?

The diagnosis of lupus depends on your symptoms, physical examination, and blood tests.

The most important blood tests are to identify antibodies such ANA, and anti-dsDNA and anti-Sm as well.

How is Lupus treated?

There is no treatment yet to cure lupus. Your treatment will aim on controlling your symptoms. The most common medications used are:

- Non-steroidal anti-inflammatory drugs
- Antimalarial drugs
- Corticosteroids
- Immune suppressants
- Biologics

How can I live with lupus?

Do not let lupus control your life; change your lifestyle to control its symptoms, and improve your quality of life. Learn about lupus as much as possible to be able to manage the disease.

1. Fatigue:

- Get enough sleep.
- Perform simple tasks at a time.
- Eat a well-balanced diet.
- Exercise as tolerated. Rest as needed.

2. Lupus flares:

- Be aware of flare signals. Inform your doctor if you have any.
- Follow up with your doctor frequently.
- Get enough rest and sleep.
- Stay active.
- Avoid sun exposure and other sources of ultraviolet light such as fluorescent or halogen lights.
- Delay any elective surgery until your lupus is under control.
- Inform your doctor:
 - a. Before stopping any prescribed drug.
 - b. Before taking over the counter medications.
 - c. Before receiving any immunizations.

3. Joint swelling and pain:

- Apply heat or cold to affected joints, whichever makes you feel better.
- Support the affected joints with pillows, blankets, or splints.
- Rest the affected joint as much as possible.
- Take pain killers as instructed by your doctor.

4. Skin care:

- Limit outdoor activity between 10 am and 4 pm.
- Wear a sunscreen on exposed areas of skin.
- Wear protective clothing (such as a hat) and sunglasses when in the sun.
- Inform your doctor if you have rash or sore, or if it gets worse.
- Wear hypoallergenic brands for makeup.
- Dress warmly if you have poor circulation in your fingers and toes, or if their color change if you are cold (known as Raynaud's Phenomena).

5. Fever:

- Take your temperature everytime you have chills or you don't feel well.
- Inform your doctor about high temperature.
- Ask your doctor about flu immunization.
- Practice good hygiene.
- Avoid crowded places.

6. Medications:

- Do not start or stop any medication on your own, and without your doctor's request.
- Take medications as prescribed by your doctor.
- Learn about your medications side effects and interactions.

7. Pregnancy:

- Get enough rest.
- Follow up with your doctor closely.
- Eat a well-balanced diet.
- Take your medications as prescribed by your doctor. Do not stop any medication without your doctor's order.
- Refrain from smoking and alcoholic beverages.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

5. الحرارة:

- قم بقياس درجة الحرارة كلما شعرت بقشعريرة أو بسوء الحال أو الانزعاج.
- أبلغ طبيبك عن أي ارتفاع في درجة الحرارة.
- اسأل طبيبك عن اللقاح ضد الانفلونزا.
- حافظ على النظافة الشخصية.
- تجنب الأماكن المزدحمة.

6. الأدوية:

- لا تبدأ أو توقف أي دواء بدون طلب من الطبيب.
- خذ الأدوية وفقاً لتعليمات الطبيب.
- تعرف على الآثار الجانبية والتفاعلات المرافقة للأدوية التي تتناولها.

7. الحمل:

- خذي قسطاً كافياً من الراحة.
- تابعي وضعك مع طبيبك عن كثب.
- إتبعي نظاماً غذائياً متوازناً.
- تناولي أدويةك وفقاً لتعليمات الطبيب. لا تتوقفي عن تناول أي دواء بدون أمر من الطبيب.
- امتنعي عن التدخين والمشروبات الكحولية.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

1. التعب:

- إحصل على قسط كافٍ من النوم.
- قم بتنفيذ المهام البسيطة الواحدة تلو الأخرى.
- إتبع نظاماً غذائياً متوازناً.
- مارس التمارين الرياضية بحسب قدرتك على التحمل، وخذ استراحة بحسب الحاجة.

2. نوبات احتدام الذئبة:

- كن حذراً عند ملاحظة احتدام المرض. أبلغ طبيبك فور حدوث هذه النوبات.
- تابع مع طبيبك الخاص بشكل متواصل.
- إحصل على قسط كافٍ من النوم والراحة.
- حافظ على نشاطك الجسدي.
- تجنّب التعرض لأشعة الشمس وغيرها من مصادر الأضواء ما فوق البنفسجية مثل مصابيح الفلورسنت أو الهالوجين.
- قم بتأجيل أي جراحة اختيارية حتى تتم السيطرة على أعراض الذئبة.
- بلغ طبيبك:
- أ. قبل إيقاف أي دواء من الأدوية الموصوفة.
- ب. قبل أخذ أي دواء جديد أو غير موصوف.
- ج. قبل تلقي أي تلقيح.

3. تورم وآلم المفاصل:

- قم بوضع كمادات باردة أو ساخنة على المفاصل المتضررة، بحسب أيهما يجعلك تشعر بتحسّن أكثر.
- قم بإتكاء المفاصل المتضررة على الوسائد والبطنيات، أو تثبيتها بالجبائر.
- قم بإراحة المفاصل المصابة قدر الإمكان.
- تناول مسكنات الألم وفقاً لتعليمات الطبيب.

4. العناية بالبشرة:

- حدّ من الأنشطة في الهواء الطلق ما بين 10 صباحاً و4 مساءً.
- ضع الكريما الواقية من الشمس على المناطق المكشوفة من الجلد.
- إرتدِ ملابس وقائية (مثل القبعة) والنظارات الشمسية عند التعرّض للشمس.
- بلغ طبيبك في حال ظهور أي طفح جلدي أو التهاب، أو إذا ساء الوضع.
- إختاري مساحيق التجميل التي لا تسبب الحساسية (hypoallergenic).
- اختر الملابس التي تمنح الدفء إذا كان لديك ضعف في الدورة الدموية في أصابع اليدين أو القدمين، أو إذا تغير لونها في حال شعورك بالبرد (ما يُعرف بظاهرة رينود).

- ألم في المعدة
- صداع
- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس

كيف يتم تشخيص الذئبة الحمامية الجهازية؟

يعتمد تشخيص الذئبة على أعراضك والفحص الطبي وفحوصات الدم. ومن أهم فحوصات الدم الواجب إجراؤها هي تلك التي تحدد وجود أجسام مضادة كمضادات نواة الخلية (ANA) وكمضادات الأحماض النووية (anti-dsDNA) ومضادات سميث (anti-Sm) أيضاً.

كيف يتم علاج الذئبة الحمامية الجهازية؟

لم يتم اكتشاف علاج للذئبة بعد. لذلك يهدف العلاج إلى السيطرة على الأعراض وتشمل الأدوية الأكثر استخداماً:

- أدوية غير ستيرويدية مضادة للالتهابات
- أدوية مضادة للملاريا
- الكورتيزون
- مثبطات المناعة
- الأدوية الحيوية البيولوجية

كيف يمكنني التعايش مع الذئبة الحمامية الجهازية؟

لا تدع هذا المرض يسيطر على حياتك ويتحكم بها، بل حاول أن تبدل نمط حياتك للسيطرة على أعراضه وتحسين طريقة عيشك. اعرف قدر الإمكان عن مرض الذئبة للتمكّن من السيطرة عليه والتحكم به.

ما هي الذئبة الحمامية الجهازية؟

تُصنَّف الذئبة الحمامية الجهازية أو المجموعية من الأمراض الالتهابية المزمنة. وقد يصيب هذا المرض الجلد، والمفاصل، والكلية، والرتتين، والجهاز العصبي وغيرها من أعضاء الجسم. وتتميز الذئبة بنوبات احتدام. خلال النوبة تزيد حدة الأعراض، ومن ثم تتحسن أو تزول. يكثر مرض الذئبة عند النساء أكثر من الرجال (أكثر بحوالي 10 أضعاف). وقد يحصل هذا المرض في أي عمر كان، لكنّه غالباً ما يحدث في العشرينات أو الثلاثينات من العمر.

ما هي أسباب الذئبة الحمامية الجهازية؟

لم تُعرف أسباب الذئبة بعد، غير أنّها تعتبر من أمراض المناعة الذاتية. وهذا يعني أن جهازك المناعي ينتج أجساماً مناعية ذاتية تهاجم أعضاء جسمك.

ما هي أعراض الذئبة الحمامية الجهازية؟

تختلف أعراض الذئبة كثيراً من شخص إلى آخر. وغالباً ما تكون هذه الأعراض غير خاصة بالذئبة فحسب. وقد تتطوّر وتنمو تدريجياً أو تحدث بشكل مفاجئ. كما وقد تكون معتدلة القوة أو حادة. وغالباً ما تتفاقم الأعراض في خلال نوبات الاحتدام. أما الأعراض الأكثر شيوعاً فهي التالية:

- حرارة
- تعب
- ألم وتورم في المفاصل
- طفح جلدي على شكل فراشة على الخدين
- طفح جلدي عند التعرض لأشعة الشمس
- ضعف الدورة الدموية في أصابع اليدين أو القدمين؛ قد يصبح لونها أبيض أو أزرق في البرد
- تقرحات في الفم
- فقدان الوزن
- تساقط الشعر
- حرقة



إرشادات
للمرضى

الذئبة الحمامية الجهازية

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم