

الذئبة الحمراء

نبذة مختصرة:

- مرض مناعي ذاتي مزمن يؤدي إلى التهاب في أنسجة الجسم المختلفة.
- يمكن أن يؤثر في أي جزء من الجسم وهنا تكمن الخطورة.
- التشخيص المبكر مهم بعد ظهور الأعراض؛ لمنع تأثر الأعضاء الداخلية (مثل: الكلى).
- التدخلات الطبية وتغييرات نمط الحياة يمكن أن تساعد في السيطرة عليها.

تعريف المرض:

مرض الذئبة هو مرض مناعي ذاتي مزمن يمكن أن يتلف أي جزء من الجسم (مثل: الجلد، المفاصل، والأعضاء). كما أنها غير معدية.

أنواع الذئبة الحمراء:

- الذئبة الحمامية الجهازية (المجموعية): وهي الأكثر شيوعاً؛ حيث يكون خفيفاً أو حاداً، ويمكن أن يؤثر في أجزاء كثيرة من الجسم.
- الذئبة الحمامية الجلدية (القرصية): تؤثر في الجلد، وذلك على شكل طفح جلدي، ويمكن أن تحدث في أي جزء من الجسم، ولكنها تظهر عادة عند التعرض لأشعة الشمس.
- الذئبة الحمامية بسبب الأدوية: تحدث نتيجة بعض الأدوية، وتختفي الأعراض عادة في غضون ستة أشهر بعد إيقاف الدواء. كما أنها نادراً ما تصيب الأعضاء الرئيسية.
- الذئبة الحمامية الوليدية (نادر الحدوث): تؤثر في الرضع حديثي الولادة، بسبب اكتسابه الأجسام المضادة من الأم المصابة بالمرض.

مسميات أخرى:

الذئبة حمامية - الذئبة - لوبس - ذاب حمامي - مرض الذئبة الجلدية.

السبب:

تحدث أمراض المناعة الذاتية عندما يهاجم الجهاز المناعة في الجسم أنسجته الخاصة؛ لكن السبب غير معروف، ولكن يعتقد أنها مرتبطة بالعوامل البيئية والوراثية والهرمونية. كما أن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للذئبة قد يصابون بالمرض عندما ظهور محفزات والتي تشمل:

- أشعة الشمس .
- بعض الأدوية (مثل: أدوية ضغط الدم، والأدوية المضادة للصرع والمضادات الحيوية) .
- العدوى.

عوامل الخطورة:

- الجنس، حيث يكون أكثر شيوعاً لدى النساء.
- العمر، على الرغم من أنها تؤثر في جميع الأعمار، إلا أنها غالباً ما يتم تشخيصها بين عمر ١٥ - ٤٥ سنة.
- التاريخ العائلي.
- الضغوط النفسية.
- الإجهاد البدني.

الأعراض:

قد تظهر العلامات والأعراض فجأة أو تتطور ببطء، وقد تكون خفيفة أو شديدة، وقد تكون مؤقتة أو دائمة، ويعاني معظم المصابين بها بالنوبات، وتسوء الأعراض والعلامات لفترة، ثم تتحسن أو تختفي تماماً. كما تعتمد العلامات والأعراض على أنظمة الجسم المتأثرة والتي تشمل :

- آلام، تصلب وتورم المفاصل.
- الإرهاق الشديد.
- قروح في الفم والأنف.
- طفح على الوجه (على شكل فراشة) أو في أماكن أخرى من الجسم.

- ألم في الصدر.
- ضعف وظائف الكلى.
- حساسية من الضوء.
- ضيق في التنفس.
- جفاف في العين.
- الصداع وفقدان الذاكرة.
- تحول أصابع اليدين أو القدمين إلى اللون الأبيض أو الأزرق عند التعرض إلى البرد أو في أثناء فترات الضغط النفسي.

متى تجب رؤية الطبيب؟

- تجب عند ملاحظة الأعراض التالية:
- طفح جلدي غير مبرر له.
- ألم دائم أو إرهاق.
- فقدان الوزن.
- تورم الغدد.
- ضعف الدورة الدموية في أصابع اليدين والقدمين (رينود).

المضاعفات:

- الفشل الكلوي.
- السكتات الدماغية.
- مشاكل في الذاكرة.
- فقر الدم أو تخثره.
- نزيف داخل الرئتين والتهاب رئوي.
- التهاب عضلة القلب أو غشاء القلب.
- زيادة خطر الإجهاض للحمل.
- زيادة القابلية للإصابة بالأمراض المعدية، السرطان وهشاشة العظام.

التشخيص:

لا يوجد اختبار معين لتشخيص مرض الذئبة الحمراء؛ وذلك لاختلاف الأعراض بين شخص وآخر، وقد يشمل:

- التاريخ الطبي.
- التاريخ العائلي.
- الأعراض الحالية.
- التحاليل المخبرية: تحاليل الدم والبول .
- اختبارات أخرى: الأشعة السينية.

العلاج:

لا يوجد علاج لمرض الذئبة الحمراء؛ لكن تغيير نمط الحياة وأدوية معينة يمكن أن تساعد في السيطرة عليها، والتي تشمل:

- مسكنات الألم.
- الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية.
- الأدوية المثبطة للمناعة.
- الكورتيزون.

الوقاية:

لا توجد طريقة لمنع مرض الذئبة؛ لكن يمكن تقليل من الإصابة، وذلك بتجنب المحفزات (مثل: أشعة الشمس، التوتر، التدخين، قلة النوم، وغيرها).
إرشادات للمصابين بالذئبة الحمراء:

- الحرص على تناول غذاء صحي ومتوازن.
- أخذ قسط كاف من الراحة.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الحد من الإجهاد ومحاولة استخدام تقنيات الاسترخاء.
- استخدام واق من شمس، وارتداء قبعة للحماية من الشمس.
- تجنب الجلوس في ضوء الشمس المباشر.
- التوقف عن التدخين.

الأسئلة الشائعة :

- هل يؤثر مرض الذئبة الحمراء في الحمل؟
يمكن أن يسبب مرض الذئبة مضاعفات في الحمل؛ لذا يجب مراجعة الطبيب قبل محاولة الحمل لمناقشة المخاطر وتغيير الأدوية إذا لزم الأمر.
- هل يمكن للمصابين بالذئبة الحمراء أخذ اللقاحات؟
لا ينصح باللقاحات في حالة الذئبة النشطة. أما بعض حالات الذئبة غير النشطة أو المستقرة، فيمكن الحصول على بعض أنواع اللقاحات؛ لكن يجب استشارة الطبيب المعالج في مثل هذه الحالات .

المفاهيم الخاطئة:

- ممارسة النشاط البدني للمصابين بالذئبة الحمراء قد تكون ضارة.
الحقيقة: إن التمارين الخفيفة إلى المعتدلة مفيدة للمصابين؛ حيث قد تساعد على تخفيف تصلب المفاصل وآلام العضلات.
- الذئبة الحمراء يشبه السرطان.
الحقيقة: السرطان هو حالة من الأنسجة الخبيثة غير الطبيعية التي تنمو بسرعة وتنتشر في الأنسجة المحيطة بها. أما مرض الذئبة هو مرض مناعي ذاتي؛ لكن قد تشمل بعض العلاجات لمرض الذئبة الأدوية المثبطة للمناعة، والتي تستخدم أيضًا في العلاج الكيميائي.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](mailto:albirid@mo.gov.sa)