



Chủ Đề Sức Khỏe Về Lupus Ban Đỏ Hệ Thống (Systemic Lupus Erythematosus)

NHỮNG ĐIỀU CƠ
BẢN

Các ?i?m C?n Ghi Nh? V? B?nh Lupus Ban ?? H? Th?ng

- Lupus ban đỏ hệ thống (lupus) là một bệnh tự miễn mạn tính (kéo dài) có thể ảnh hưởng tới nhiều bộ phận của cơ thể.
- Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh lupus; nhưng nữ giới có nhiều khả năng mắc bệnh hơn nam giới. So với người da trắng thì lupus phổ biến hơn ở người Mỹ Gốc Phi cũng như người có nguồn gốc Mỹ Da Đỏ và Châu Á.
- Một số yếu tố có thể kích thích hệ miễn dịch của quý vị, dẫn đến mắc bệnh.
- Các triệu chứng lupus là khác nhau đối với mỗi người và có thể từ nhẹ tới nghiêm trọng. Quý vị có thể có thời gian mắc bệnh (các cơn phát bệnh) và thời gian khỏe mạnh (thuyên giảm).
- Không có cách chữa trị lupus; tuy nhiên, việc điều trị đã cải thiện, mang đến cho bác sĩ nhiều biện pháp kiểm soát bệnh hơn.
- Hầu hết các bệnh nhân mắc bệnh nhẹ hoặc những người đã thuyên giảm có thể thường xuyên thực hiện các hoạt động thường ngày giống như trước khi họ được chẩn đoán mắc bệnh.
- Hầu hết phụ nữ bị mắc bệnh lupus có thể mang thai khỏe mạnh nếu bệnh được kiểm soát. Nếu quý vị bắt đầu kế hoạch mang thai, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để quý vị được khỏe nhất trước khi mang thai. Hãy tìm một bác sĩ sản khoa có kinh nghiệm làm với việc phụ nữ mắc bệnh lupus.

Lupus Ban Đỏ Hệ Thống (lupus) là gì?

Lupus ban đỏ hệ thống (lupus) là một bệnh tự miễn mạn tính (kéo dài) có thể ảnh hưởng đến nhiều bộ phận của cơ thể, bao gồm:

- Da.
- Khớp.
- Tim.
- Phổi.
- Thận.
- Não.

Lupus xảy ra khi hệ miễn dịch, mà thường giúp bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng và bệnh tật, tấn công các mô của chính mình. Cuộc tấn công này gây viêm và dẫn đến tổn thương mô vĩnh viễn trong một số trường hợp.

Nếu quý vị mắc bệnh lupus, quý vị có thể có khoảng thời gian bị bệnh (cơn phát bệnh) và khoảng thời gian khỏe mạnh (thuyên giảm). Cơn lupus bùng phát có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng, và chúng không theo một khuôn mẫu nào. Tuy nhiên, bằng việc điều trị, nhiều người mắc bệnh lupus vẫn có thể kiểm soát được bệnh.

Ai mắc bệnh lupus ban đỏ hệ thống (lupus)?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh lupus, nhưng nữ giới có nhiều khả năng mắc bệnh hơn nam giới. Bệnh thường xảy ra ở những người trong độ tuổi từ 15 đến 45 tuổi.

So với người da trắng thì lupus phổ biến hơn ở người Mỹ Gốc Phi cũng như người có nguồn gốc Mỹ Da Đỏ và Châu Á. Nếu quý vị có một thành viên gia đình mắc bệnh lupus hoặc bệnh tự miễn khác, quý vị có thể dễ mắc lupus hơn.

Các triệu chứng của bệnh lupus ban đỏ hệ thống (lupus) là gì?

Các triệu chứng của lupus khác nhau với mỗi người mắc bệnh. Các triệu chứng có thể là:

- Nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn.
- Ảnh hưởng đến một vùng trên cơ thể quý vị.
- Ảnh hưởng đến nhiều vùng trên cơ thể quý vị.
- Xuất hiện rồi biến mất.

- Thay đổi theo thời gian.

Một số triệu chứng xảy ra khi bệnh gây viêm trong các cơ quan. Các triệu chứng của bệnh lupus có thể bao gồm:

- Viêm khớp, gây đau và sưng khớp và cứng khớp buổi sáng.
- Sốt.
- Thường xuyên cảm thấy mệt mỏi (mệt).
- Phát ban.
- Rụng tóc.
- Các vết loét, thường không đau, ở mũi và miệng.
- Thay đổi màu sắc ở ngón tay và ngón chân - màu xanh tím, trắng hoặc đỏ - do lạnh và căng thẳng (hiện tượng Raynaud).
- Sưng ở các tuyến.
- Sưng ở chân và quanh mắt.
- Đau khi thở sâu hoặc nằm xuống.
- Nhức đầu, chóng mặt, trầm cảm, lẫn lộn hoặc co giật.
- Đau bụng.

Ở một số người mắc bệnh lupus, viêm có thể dẫn đến các vấn đề khác với thận, tim hoặc phổi.

Điều gì gây ra lupus ban đỏ hệ thống (lupus)?

Không ai biết điều gì gây ra lupus. Một số yếu tố có thể kích thích hệ miễn dịch của quý vị, gây ra bệnh. Các yếu tố này bao gồm:

- Gen.
- Môi trường (ví dụ như tiếp xúc với nhiễm trùng vi-rút, ánh nắng, một số loại thuốc, và hút thuốc lá).
- Các ảnh hưởng khác liên quan đến hệ miễn dịch.

Có xét nghiệm nào cho lupus ban đỏ hệ thống (lupus) không?

Hiện tại, không có một xét nghiệm nào để cho biết quý vị mắc lupus hay không. Lupus có thể khó chẩn đoán vì nó có nhiều triệu chứng đến và đi. Ngoài ra, các triệu chứng của lupus có thể giống với các triệu chứng của các chứng rối loạn hoặc bệnh khác. Khi trao đổi với bác sĩ của quý vị, hãy nhớ đề cập các triệu chứng mà quý vị không còn gặp phải. Chẩn đoán lupus có thể bao gồm:

- Bệnh sử của quý vị, tiền sử gia đình và các triệu chứng.
- Khám thể chất hoàn chỉnh.
- Xét nghiệm máu và nước tiểu trong phòng thí nghiệm.
- Sinh thiết da hoặc thận bằng cách lấy một mẫu mô nhỏ để nhìn qua kính hiển vi.

Lupus ban đỏ hệ thống (lupus) được điều trị như thế nào?

Các mục tiêu điều trị lupus là nhằm:

- Kiểm soát triệu chứng.
- Ngăn ngừa các cơn phát bệnh, và thuyên giảm bệnh hoàn toàn nếu có thể.
- Ngăn ngừa hoặc làm chậm tổn thương ở cơ quan.
- Cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị.

Lupus là một bệnh mạn tính (kéo dài), và chưa có cách nào chữa khỏi. Tuy nhiên, các biện pháp điều trị đã cải thiện khá nhiều, và các bác sĩ có nhiều cách hơn để kiểm soát bệnh.

Điều trị cho lupus có thể bao gồm:

- Thuốc, ví dụ như:
 - Thuốc chống viêm để giúp điều trị cơn đau hoặc sốt.
 - Thuốc chống sốt rét, dùng để ngăn ngừa và điều trị sốt rét, để điều trị mệt mỏi, đau khớp, phát ban da, và viêm phổi gây ra bởi lupus.
 - Corticosteroid để giúp giảm viêm trong cơ thể.
 - Thuốc ức chế miễn dịch để giúp kiểm chế hệ miễn dịch hoạt động quá mức.
 - Một số thuốc sinh học.
- Các liệu pháp thay thế và bổ sung, ví dụ như chế độ ăn uống đặc biệt, thực phẩm bổ sung, và châm cứu, nhưng nghiên cứu chưa chỉ ra được liệu các cách này có giúp điều trị lupus được hay không.

Ai điều trị bệnh lupus ban đỏ hệ thống (lupus)?

Nếu quý vị bị bệnh lupus, quý vị có thể gặp những bác sĩ, bao gồm:

- Bác sĩ thấp khớp, điều trị các bệnh thấp khớp chẳng hạn như viêm khớp, và những rối loạn viêm hoặc tự miễn khác.
- Nhà nghiên cứu miễn dịch lâm sàng, chuyên về các chứng rối loạn hệ thống miễn dịch.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, chẳng hạn như bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nội khoa.
- Chuyên gia sức khỏe tâm thần, cung cấp dịch vụ tư vấn và điều trị các rối loạn sức khỏe tâm thần chẳng hạn như trầm cảm và lo lắng.
- Bác sĩ chuyên khoa thận, điều trị bệnh về thận.
- Bác sĩ chuyên khoa tim, chuyên điều trị các bệnh về tim mạch.
- Bác sĩ huyết học, chuyên về các rối loạn máu.
- Bác sĩ nội tiết, điều trị các vấn đề liên quan đến các tuyến và hoóc-môn.
- Bác sĩ da liễu, điều trị các vấn đề về da.
- Bác sĩ phổi, điều trị các vấn đề phổi.
- Bác sĩ thần kinh, điều trị các rối loạn và bệnh về cột sống, não và dây thần kinh.

Sống cùng với bệnh lupus ban đỏ hệ thống (lupus)

Sống cùng với bệnh lupus có thể rất khó khăn, nhưng một quan niệm sống tích cực là rất quan trọng. Quý vị có thể làm nhiều điều giúp mình sống cùng với bệnh lupus:

- Học cách nhận diện các dấu hiệu cảnh báo của các cơn phát bệnh để quý vị và bác sĩ của quý vị có thể giảm hoặc ngăn các cơn này. Các dấu hiệu cảnh báo bao gồm:
 - Mệt mỏi gia tăng.
 - Sưng khớp.
 - Đau.
 - Phát ban.
 - Sốt.
 - Đau bụng.
 - Đau đầu.
- Có một chế độ ăn uống nhiều hoa quả, rau củ và ngũ cốc nguyên cám.
- Tập thể dục để duy trì cơ thể khỏe mạnh; tuy nhiên, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.
- Tránh ánh sáng mặt trời. Đội mũ hoặc mặc áo dài tay, và thoa kem chống nắng

bất cứ lúc nào quý vị đi ra ngoài.

- Liên hệ với các nhóm hỗ trợ trực tuyến và tại cộng đồng.
- Trao đổi với gia đình và bạn bè của quý vị về bệnh lupus để giúp họ hiểu về bệnh này.
- Nhờ giúp đỡ khi quý vị cần.
- Dành thời gian làm một số hoạt động mà quý vị thích.
- Giảm căng thẳng - thử thiền, đọc sách, hoặc thở sâu.

Hầu hết những người có triệu chứng lupus nhẹ hoặc có tình trạng bệnh thuyên giảm có thể thường xuyên thực hiện các hoạt động thường ngày giống như trước khi họ được chẩn đoán bệnh.

Mang Thai và Tránh Thai Cho Phụ Nữ Bị Bệnh Lupus

Hầu hết phụ nữ bị mắc bệnh lupus có thể mang thai khỏe mạnh nếu bệnh được kiểm soát. Nếu quý vị bắt đầu kế hoạch mang thai, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để quý vị được khỏe nhất trước khi mang thai. Hãy tìm một bác sĩ sản khoa có kinh nghiệm làm việc với việc phụ nữ mắc bệnh lupus.

Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan

Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA)

U.S. Food and Drug Administration

Điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA (888-463-6332) Trang web: <https://www.fda.gov>
Drugs@FDA tại địa chỉ <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. Drugs@FDA là danh mục các sản phẩm thuốc được FDA chấp thuận có thể thực hiện tìm kiếm.

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ, Trung Tâm Thống Kê Y Tế Quốc Gia

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Trang web: <https://www.cdc.gov/nchs>

Đại Học Thấp Khớp Hoa Kỳ

American College of Rheumatology

Trang web: <https://www.rheumatology.org>

Hiệp Hội Bệnh Liên Quan Đến Tự Miễn Hoa Kỳ, Inc.

American Autoimmune Related Diseases Association, Inc.

Trang web: <https://www.aarda.org>

**Quỹ Viêm Khớp
Arthritis Foundation**

Trang web: <https://www.arthritis.org>

**Hiệp Hội Thử Nghiệm Lâm Sàng Lupus
Lupus Clinical Trials Consortium**

Trang web: <https://www.lupusclinicaltrials.org>

**Quỹ Lupus Hoa Kỳ
Lupus Foundation of America**

Trang web: <https://www.lupus.org>

**Liên Minh Nghiên Cứu Lupus
Lupus Research Alliance**

Trang web: <http://www.lupusresearch.org>