



SLE GANGGU KUALITI HIDUP

SIAPA DAPAT SLE ?

Kira-kira 90 peratus daripada penghidap SLE adalah wanita manakala 10 peratus lagi terdiri daripada lelaki dan kanak-kanak. SLE dalam kalangan wanita biasanya bermula pada tahun melahirkan anak, dan jarang ketika zaman kanak-kanak dan lepas usia menopause.

Hakikat bahawa SLE boleh dikaitkan dengan penyakit genetik keturunan dalam keluarga belum dapat disimpulkan kerana belum ada genetik lupus tertentu yang dikenal pasti hingga kini.

Kajian menunjukkan beberapa gen yang berlainan boleh terbabit dalam menentukan kemungkinan seseorang mengalami penyakit ini, jenis tisu dan organ serta tahap teruk penyakit.

Bagaimanapun, dipercayai bahawa gen sahaja tidak menentukan siapa



Ciri-ciri klinikal biasa termasuk:

- Demam, keletihan, dan pengurangan berat badan
- Arthritis di pelbagai sendi selama beberapa minggu
- Ruam berbentuk rama-rama pada pipi atau ruam lain
- Ruam kulit di kawasan yang terdedah kepada matahari

- Darah beku di lokasi yang berbeza
- Keguguran dalam sesetengah pesakit
- Darah atau protein dalam air kencing atau ujian yang menunjukkan fungsi buah pinggang yang lemah
- Kiraan darah rendah (anemia, sel darah putih yang rendah atau platelet rendah)

sebagai penyakit kronik yang boleh mengehadkan aktiviti, tetapi tidak mengancam nyawa.

Kualiti hidup kerap dikompromi oleh gejala seperti keletihan dan sakit sendi. Cara terbaik mengawal SLE adalah untuk menjadi sangat berhati-hati dengan mengambil semua

PENJAGAAN KULIT DAN KESIHATAN

Tanya doktor anda penggunaan krim kortikosteroid untuk melegakan gejala kulit jika anda diganggu ruam lupus yang timbul pada muka atau jika anda mempunyai parut akibat lupus. Solekan yang selamat juga boleh disapu bagi mengurangkan kesan parut selepas mendapat nasihat doktor.

Ultraviolet (UVA dan UVB) cahaya mencetuskan penyakit buat kebanyakan orang yang mempunyai lupus. Pendedahan kepada cahaya ultraungu dari cahaya matahari, boleh mencetuskan atau memulakan ruam kulit, sakit sendi, keletihan atau ia boleh membuat gejala ini semakin teruk.

Oleh itu, elak terdedah kepada cahaya ultraviolet terutama pada waktu sinar matahari paling kuat, mulai sekitar 10 pagi hingga 5 petang.

Jika anda perlu berada bawah matahari, tutup lengan dan kaki pakai topi

dengan optimum.

- Anda perlu banyak berehat. Sesetengah penghidap lupus perlu tidur 12 jam setiap malam.
- Hadkan aktiviti yang memenatkan.
- Jangan segan untuk meminta bantuan rakan dan keluarga. Elak melakukan semua rutin sendirian.
- Pertimbangkan waktu bekerja yang lebih singkat.
- Dapatkan bantuan menjaga anak, sekurang-kurangnya bagi tempoh ketika gejala lupus teruk.
- Bersenam secara teratur. Aktiviti fizikal meningkatkan tenaga dan membantu anda kekal dalam keadaan baik
- Berjalan kaki dan berenang adalah bentuk senaman yang baik untuk penghidap lupus.

Tekanan boleh mencetuskan gejala lupus. Maka, adalah sangat penting untuk mengekalkan tahap tekanan anda serendah yang boleh tanpa rutin harian yang membebankan. Anda