

คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคเอสแอลอี
เรียนรู้แนวทางการดูแลสุขภาพ และการรักษา



เอสแอลอี



รับมือ

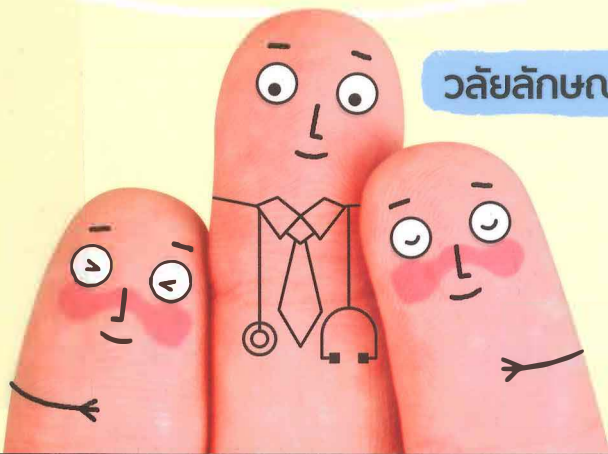


อย่างไร



สังเกตอาการ ทราบวิธีการรักษา
เพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี
ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโรคกำเริบได้
สำหรับผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง-ปานกลาง และอาการรุนแรง

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์



9/19-

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

.616538697

012516314

122458086



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

Feel/Good
PUBLISHING



บทที่ 1 รู้จักโรค-เข้าใจอาการของเอสแอลอี	8
• โรคเอสแอลอี หรือลูปัสคืออะไร	9
• กลไกเกิดโรคเอสแอลอี	9
• สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเอสแอลอี	11
• สัญญาณเตือนโรคเอสแอลอี	13
• การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของผู้ที่เป็นโรคเอสแอลอี	14
• เกร็ดความรู้เรื่องครีมนกันแดด	16
บทที่ 2 อาการเอสแอลอีที่ไม่รุนแรง-ปานกลาง และการรักษา	18
• อาการทั่วไปของโรค ช่วงยังไม่รุนแรง	19
• ดูแลรักษาเอสแอลอีระยะไม่รุนแรงอย่างไร	21
• ยารักษาเอสแอลอีที่ไม่รุนแรง	22
• ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อมาก ทำอย่างไรดี	23
• ผื่นในโรคลูปัสรักษาอย่างไร	25
• ลูปัสอาการปานกลางกับการรักษา	31
• เยื่อหุ้มปอดอักเสบ รักษาอย่างไร	32
• เอสแอลอี นัดตรวจตามความรุนแรง	38
• เอสแอลอีกับการพยากรณ์โรค	39
บทที่ 3 เข้าใจการวินิจฉัย-ตรวจ-แปลผลแล็บ	44
• เกณฑ์วินิจฉัยโรคเอสแอลอี	45
• โรคออโตอิมมูนที่อาการหลายอย่างคล้ายเอสแอลอี	48
• แยกเอสแอลอีจากโรคที่มีอาการใกล้เคียง	49
• แล็บพื้นฐานเพื่อคัดกรองโรค	52
• ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	52

• ผลตรวจปัสสาวะ บอกระยะ	59
• รายการตรวจตามระบบร่างกายที่ผิดปกติ	64
บทที่ 4 เอสแอลอีที่อาการรุนแรงกับการรักษา	68
• เยื่อหุ้มหัวใจ/กล้ามเนื้อหัวใจ/หลอดเลือดหัวใจอักเสบ	72
• ปอดอักเสบ	77
• ภาวะระบบเลือดในโรคเอสแอลอี	80
• ภาวะระบบทางเดินอาหาร	84
• ต่อมไทรอยด์อักเสบ	86
• อาการทางสมองและระบบประสาท	88
• ไตอักเสบ	92
• เอสแอลอีกับภาวะติดเชื้อ	103
• ภาวะไตวายจากการขาดเลือด	106
บทที่ 5 ยารักษาโรคเอสแอลอี และอาการข้างเคียงของยา	110
• กลุ่มยาด้านมาลาเรีย	111
• ยาด้านอักเสบกลุ่มเอ็นเสด	113
• กลุ่มยาสเตียรอยด์	121
• กลุ่มยากดภูมิคุ้มกัน	128
• ยาด้านรบกวนสัณฐานที่เป็นสารชีวภาพ	133
• การฉีดอะดิมูโนโกลบูลิน	134
• การเปลี่ยนถ่ายน้ำเลือด	134
บทที่ 6 ศักยภาพอย่างไรจะปลอดภัย	136
• ตรวจแล็บก่อนตั้งครรภ์	137
• หยุดยาบางชนิดก่อนตั้งครรภ์	138
• ปัญหาสำคัญที่มีกพบขณะตั้งครรภ์	138
• การดูแลครรภ์	139

บทที่ 7 เอสแอลอีในการก และเด็ก	146
• โรคเอสแอลอีในทารกแรกเกิด	147
• โรคเอสแอลอีในเด็ก	148
• วินิจฉัย และรักษาเด็กเอสแอลอี	150
• ดูแลเด็กเอสแอลอี	151
 บทที่ 8 เทคนิคควบคุมโรคเอสแอลอีไม่ให้งำเรบ	 152
• อาหารสุขภาพเพื่อผู้ป่วยเอสแอลอี	153
• สารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยง	154
• น้ำคั้น น้ำชาสมุนไพร บรรเทาโรค	157
• ของแสดง/อาหารที่ทำให้โรครำเรบ	158
• อาหารที่ไม่ถูกกับหมุ่เลือด	159
• ถ้าเปื้ออาหารจะทำอย่ำงไร	162
• ต้มน้ำน้อยหรือมากไป มีผลอย่ำงไร	162
• นึ่ง ยืน เติ่น นอนถูกหลัก ลดปวดในโรคลูปัส	164
• นวดตัว-ยืดเส้นยืดสาย-ออกกำล้ง ลดปวด และเหนื่อยน้อยลง	170
• คลายเครียดอย่ำงไรดี	175
 บทที่ 9 ความผิดปกติของดวงตากับโรคเอสแอลอี	 178
• โรคต้อกระจก	179
• โรคต้อหินจากสเตียรอยด์ และพฤติกรรม	185
• ตาแห้งพบบ่อยในโรคเอสแอลอี	191
• ถนอมดวงตากับทุกวัน	200
• อาหารบำรุงดวงตา	206