

SA OU DWE KONNEN SOU MALADI KI RELE LOUPOUS LA

AMELYORE DOULE
NAN JWENTI OU AK
NAN MIS OU



Si ou soufri maladi yo rele systemic lupus erythematosus la (S.L.E), ou pa pou kont ou. Gen plis pase 1 milyon 5 sanmil Ameriken ki gen konkenn chenn maladi kronik sa a.

Lè yon moun gen loupous, sistèm defans kò a vinn aktif anpil epi l fòmè antikò ki atake e ki domaje plizyè lòt ògann ak tisi tankou: po, ren, kè, poumon, sèvo, san ak jwenti yo. Lè ou gen Loupous, se anflamasyon ak chale ki mache ak anflamasyon an ki koze plis domaj.

Gen moun ki gen maladi Loupous la lejèman, kote kò a atake yonn ou de pati nan kò a toupiti sèlman. Gen lòt moun ki gen yon kalite loupous ki rès anpil epi ki mete vi yo andanje paske lè sa a kò a gen difikilte pou l kontinye travay.

Pwoblèm loupous bay yo gen tandans pou yap fè alevini touttan, epi sentòm li bay yo pa toujou klè. Poutèt jan maladi a deklanche (yon pwoblèm ki rive toudenkou) epi jan l sispann (kèk etap kote tansyon maladi a bese ki rele remisyon) li ka difisil pou yo detekte si se loupous moun nan genyen. Pa gen okenn tès laboratwa poukont li ki ka pwouve yon moun gen maladi konplike sa a.

Pou anpil moun, premye sentòm maladi ki rele loupous la se lè jwenti yo vin rès epi yap fè yo mal, se siy sa yo tou ki fè moun nan konprann maladi a pral deklanche. **Jwenti men yo, ponyèt ak pye yo vinn tou rès epi sa fè l difisil pou moun nan deplase, pafwa doulè a sitèlman rès se nan di pou moun nan leve sou chèz li chita a oubyen pou l boutonnen chemiz li. Pafwa toulède zepòl yo, jenou ak jepye yo vinn rès. Gen yon kalite doktè yo rele "Rimatolojis" (Rheumatologist) ki espesyalize nan tretman doulè moun gen nan jwenti yo, menm jan ak jwenti ki anfle epi kap fè mal.**

Pouki sa jwenti moun ki gen lupus vin rès epi yo fè yo mal?

Lè loupous la pran chenn, tout kò moun nan anfle (enflamasyon an fè chalè nan kò moun nan ogmante, li gen doulè). Nan enflamasyon sa a, gen yon seri ti vwal chè fen ki gwosi epi ki vin di toutotou jwenti a. Tank yap grandi se tank jwenti yo ak tendon yo vin fè pi mal, ansanm ak yon seri sak espesyal ki plen likid ladan yo ki redwi fwotman ki fèt ant pati kò yo. Anplis, enflamasyon an kapab fè kò ou degaje kèk pwodwi chimik ki deteryore zo yo epi ki detwi katilaj yo - ki yo menm se tisi ki fèm ki sèvi pou atikile zo yo.

Èske doulè ak kò rès se menm bagay ak rimatis?

Non, paske zo yo ak jwenti yo pa toujou domaje nèt menm jan ak lè yon moun gen rimatis. Men, li difisil pou moun sipòte doulè ak kò rès loupous koze yo, epi gen anpil teknik yo itilize pou trete rimatis ki bon tou pou moun ki gen loupous.

Èske sa afekte mis moun?

Sou twa moun ki gen loupous ou jwenn de ki plenyen ak doulè miskilè. Yo santi doulè sa yo leplisouvan ant koud ak kou yo, oubyen ant jenou ak zo ren yo. Menm si doulè a di anpil, mis yo pa reyèlman febli, sa ki se reyèlman yon bon bagay. Mis yo ka irite tou (yo ka vinn rouj, cho, anfle), malgre se pa touttan sa rive. Gen yon lòt maladi apa ki rele fibwomyalji (fibromyalgia), yon maladi ki bay yon doulè miskilè san parèy e ki fè kèk kote nan kò moun nan vin sansib, ki konn parèt tou menm lè ak loupous la.

Pafwa li difisil pou m fè ti bagay ki tou senp tankou: kwit manje. Pafwa m santi m pèdi batay la tout bon!

Gen anpil bagay ou ka fè pou rann vi ou pi fasil. Pandan lajounen, gade ki sa k fè ou santi plis doulè lè wap fè l nan chak chanm nan kay la apa.

- Èske ou gen doulè lè ou akwoupi pou ou pran chodyè nan kwizin lakay ou? Fè yon moun ede reyòganize kwizin nan. Mete tout sa ou sèvi ki lejè yo anlè pou ou pa fè twòp efò sou kou ou, do ou ak men ou. Achte asyèt ak gode anplastik ki lejè. Pa mete ni asyèt, ni bonm ni chodyè ki lou anpil yonn sou lòt.

- Èske ou gen pwoblèm lè pou ou monte kabann ou? Fè yo mete kabann nan yon kote ki pi fasil pou ou monte desann? Debarase wout pou ou pase pou ou al nan saldeben an. Mete linèt ou ak lòt bagay ki enpòtan ou ka bezwen sou yon tabdenwi pou ou kapab jwenn yo san pwoblèm.

Tout ti bagay sa yo fè yon pakèt diferans lè maladi a deklanche sou ou.

Kouman yo dwe trete doulè ak kò rès sa yo?

Gen medikaman yo vann san preskripsyon pou konbat enflamasyon, tankou: ibuprofen, aspirin ak naproxen ki ka diminye doulè ak enflamasyon. Gen kèk moun ki konn jwenn yon alèmiyò lè yo mete konpwès dlo cho sou kote kap fè yo mal la, oubyen yo benyen ak dlo ki cho oubyen ankò yo chita nan dlo cho a pou ramoli kote ki rès yo. Gen lòt moun ki santi yo byen lè yo mete glas. Chèche konnen sak bon pou ou, men toujou al kay doktè ou.

Ki pi bon jan pou ou trete yon jwenti ki rès, sansib epi ki anfle?

Repoze jwenti yo epi mete yo anwo (zòrye ak lenn se bon sipò pou sa) touttotan ou kapab. Fè posib ou pou ou pa mete pwa lou sou li. Benyen ak dlo cho oubyen chita nan dlo cho ap fè jwenti ou mwen rès. Pa fè aktivite ki kapab ogmante doulè a, ki ka fè jwenti yo vin sansib, ki ka fè yo anfle oubye ki fè mis ou boule ou. Yon terapè fizik (ki se yon moun ki fòme pout trete maladi ak chòk, egzèsis, elatriye) (oubyen yon zanmi ki gen konesans nan domèn sa a) kapab mase jwenti ki anfle a pou anpeche l vinn pi rès. Men konsilte doktè ou avan. Yon terapè pwofesyonèl kapab ede ou jwenn mwayen pou ou lite ak maladi a epi pou ou reprann fòs ou sizanka li ta difisil pou ou netwaye lakay ou, benyen epi fè manje.

Èske l enpòtan pou yon moun kenbe jwenti ak mis yo ansante?

Li enpòtan anpil pou ou repoze epi pwoteje jwenti yo, men egzèsis fè mis yo, zo ak tandon ki fòme jwenti yo vin pi fò epi djanm. Pou rezon sa a, pa fè egzèsis ki mande pou ou leve pwa lou si ou gen doulè nan jwenti ou, men chèche mwayen pou ou rete aktif tou. Pa egzanp ou ka fè yon ti yoga oubyen ou ka mache pandan 30 minit chak jou. Lè ou rete aktif ou kapab kontwole pwa ou, ogmante enèji ou epi sa fè kè ou pi kontan. Fè tout sa ou kapab lè maladi a ap deklanche sou ou epi eseye fè plis egzèsis kou ou kòmanse santi ou alemye.

Èske gen lòt kalite pwoblèm jwenti nan loupous?

Menm si sa pa rive fasil, moun nan ka gen lòt kalite pwoblèm nan jwenti tou, tankou domaj nan zo jwenti ren yo (ki ka vin ba l rimatis) maladi nan tandon, sendròm kapal tinèl (carpal tunnel syndrome), ak devlopman yon bann ti zanpoud nan jwenti men yo. Mande doktè a plis ransèyman sou jan pou ou trete pwoblèm sa yo.

Revizè: Mark Jarett M.D., 2007

Fondasyon S.L.E. Lupus gen katyejeneral li nan Nouyòk avèk lòt biwo l nan Lòs Annjelès, li se yonn nan òganizasyon nan nasyon an ki pran rechèch kap fèt sou loupous anchaj. Depi plis pase 35 an, fondasyon an ap sipòte moun ki gen loupous yo nan edikasyon lap bay pasyan yo, nan sèvis pou sipòte yo ak edikasyon pwofesyonèl, konsyantizasyon piblik ak fon pou fè rechèch sou loupous.

S.L.E. FONDASYON LUPUS
330 Setyèm Avni, Swit 1701, Nouyòk, NY 10001
Telefòn: 212-685-4118
E-mail: Lupus@lupusny.org
Website: www.lupusny.org

Materyèl ki nan bwochi sa a pibliye pou enfòmasyon ak edikasyon sèlman, men li pa ka ranplase ni konsèy ni direksyon doktè ou la ba ou.