

คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคเอสแอลอี
เรียนรู้แนวทางการดูแลสุขภาพ และการรักษา



เอสแอลอี

รับมือ

อย่างไร

สังเกตอาการ ทราบวิธีการรักษา
เพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี
ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโรคกำเริบได้
สำหรับผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง-ปานกลาง และอาการรุนแรง

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์



တိလောက

Feel/Good
PUBLISHING

สำนักพิมพ์ Feel good

เอสแอลอี รับมืออย่างไร

ราคา 165 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์.

เอสแอลอี รับมืออย่างไร.--กรุงเทพฯ : Feel good Publishing, 2564.

208 หน้า.

1. ภูมิแพ้. 2. ภูมิแพ้--การวินิจฉัย. I. ชื่อเรื่อง.

616.97

ISBN 978-616-578-093-3

ที่ปรึกษากฎหมาย

วิสุทธิ์ ตริังคสมบัติ, น.บ., นค.ม.

บรรณาธิการบริหาร

ชรอใจ คันทพรศิริ

บรรณาธิการต้นฉบับ

ศิริพร เย็นแยม

บรรณาธิการ

อังสนา ปรีกษา

กองบรรณาธิการ

สิริพันธุ์ ศิริอรุณศักดิ์ มธุรส เหมือนพลอย

ภักจิรา ยศวิไล

พิสูจน์อักษร

สุมพพร ภูมิคอนสาร

ออกแบบปก

Evolution Art

ศิลปกรรม

Evolution Art

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ลงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิฉะนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ Feel good

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

ทางหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์

105 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nail.com>

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หน้าสลับ หน้าขาดหาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการขออภัยในความผิดพลาด สามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์



เมื่อวันหนึ่งที่เราารู้สึกว่ามีความผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับร่างกาย จนต้องเข้ารับการรักษา และผลการวินิจฉัยจากคุณหมอปรากฏว่าสิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่ คือ โรคเอสแอลอี หรือโรคแพ้ภูมิตัวเอง โรคนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร ได้เวลามาไขข้อสงสัยในทุกประเด็น

หนังสือเรื่อง **เอสแอลอี รับมืออย่างไร** จะทำให้ทราบสาระสำคัญตั้งแต่สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค การรักษา ยารักษาโรคเอสแอลอี ฯลฯ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์กับผู้ที่กำลังป่วยเป็นโรคนี้โดยตรง รวมทั้งผู้ที่ต้องการศึกษาข้อมูล เพื่อคอยระมัดระวังหรือดูแลคนใกล้ชิดที่เป็นโรคเอสแอลอีอยู่ ก็สามารถเรียนรู้ได้เช่นเดียวกัน โดยเนื้อหาต่างๆ ได้รับการถ่ายทอดจากนักเขียนที่ศึกษาทางด้านการแพทย์ และมีหนังสือด้านสุขภาพมาแล้วหลายเล่ม

การดูแลตนเองระหว่างที่เป็นโรคเอสแอลอีเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะอาการบางอย่างส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากเรียนรู้วิธีสู้กับโรค และนำไปปฏิบัติ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุกๆ วัน

ปรารณชาติ
บรรณาธิการ



คำนำนักเขียน

เมื่อเริ่มแรกที่เราเป็นโรคเอสแอลอี ใครๆ ก็เครียดเป็นเรื่องปกติ อยากมีผู้รู้ มีเพื่อนคอยปรึกษาอย่างใกล้ชิด เพิ่มเติมไปจากการดูแลรักษา

ปฏิกิริยาภูมิแพ้แบบเอสแอลอี คือ มีภูมิต้านทานต่อต้านเนื้อเยื่อตัวเอง ก่อเกิดสารที่เรียกว่า อิมมูโนคอมเพล็กซ์ แล้วไหลเวียนไปเกาะติดที่เส้นเลือดในอวัยวะใด บริเวณใด เกิดเลือดจะมาเกาะรวมกลุ่มด้วย และเกิดการหลังสารภูมิแพ้ ทำให้เกิดอักเสบปวด บวม แดง ร้อน อักเสบเสียหาย

มีอาการได้หลากหลายแบบ โดยทั่วไปจะมีไข้ต่ำ มักมีผื่นผื่นหนังบริเวณที่ถูกแดด โดยเฉพาะที่จมูก มีต่อมน้ำเหลืองโต ปวดข้อเป็นๆ หายๆ หรือปวดย้ายที่ ถ้ารุนแรงจะมีไตอักเสบ ตับ ปอด หัวใจอักเสบ หรือสมองอักเสบ

ถ้าผู้ป่วยเอสแอลอีดูแลตนเองได้ครบถ้วน ก็จะไม่เจ็บป่วยรุนแรง โรคสงบ สุขภาพเกือบใกล้เคียงคนปกติ

คู่มือเล่มนี้ช่วยให้รู้ทันโรค ดูแลอาการไม่สบายต่างๆ ได้

วลัยลักษณ์ ศิริศิลป์



บทที่ 1 รู้จักโรค-เข้าใจอาการของเอสแอลอี **8**

- โรคเอสแอลอี หรือลูปัสคืออะไร 9
- กลไกเกิดโรคเอสแอลอี 9
- สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเอสแอลอี 11
- สัญญาณเตือนโรคเอสแอลอี 13
- การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของผู้ที่เป็นโรคเอสแอลอี 14
- เกร็ดความรู้เรื่องครีมกันแดด 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 บอกอะไร 59
- รายการตรวจตามระบบร่างกายที่ผิดปกติ 64

บทที่ 4 เอสแอลอีที่อาการรุนแรงกับการรักษา 68

- เยื่อหุ้มหัวใจ/กล้ามเนื้อหัวใจ/หลอดเลือดหัวใจอักเสบ 72
- ปอดอักเสบ 77
- ปัญหาระบบเลือดในโรคเอสแอลอี 80
- ปัญหาระบบทางเดินอาหาร 84
- ต่อมน้ำเหลืองอักเสบบวมโต 86
- อาการทางสมองและระบบประสาท 88
- ไตอักเสบลุปัส 92
- เอสแอลอีกับภาวะติดเชื้อ 103
- ภาวะคุกคามจากการขาดเลือด 106

บทที่ 5 ยารักษาโรคเอสแอลอี และอาการข้างเคียงของยา 110

- กลุ่มยาต้านมาลาเรีย 111
- ยาต้านอักเสบกลุ่มเอ็นเสด 113
- กลุ่มยาสเตียรอยด์ 121
- กลุ่มยากดภูมิคุ้มกัน 128
- ยาต้านรูมาติสซั่มที่เป็นสารชีวภาพ 133
- การฉีดอิมมูโนโกลบูลิน 134
- การเปลี่ยนถ่ายน้ำเลือด 134

บทที่ 6 หัวใจหรืออย่างไรจะปลอดภัย 136

- ตรวจแล็บก่อนตั้งครรภ์ 137
- หยุดยาบางชนิดก่อนตั้งครรภ์ 138
- ปัญหาสำคัญที่มักพบขณะตั้งครรภ์ 138
- การดูแลครรภ์ 139

บทที่ 7 เอสแอลอีในการก และเด็ก **146**

- โรคเอสแอลอีในการกแรกเกิด 147
- โรคเอสแอลอีในเด็ก 148
- วินิจฉัย และรักษาเด็กเอสแอลอี 150
- ดูแลเด็กเอสแอลอี 151

บทที่ 8 เทคนิคควบคุมโรคเอสแอลอีไม่ให้งำเรบ **152**

- อาหารสุขภาพเพื่อผู้ป่วยเอสแอลอี 153
- สารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยง 154
- น้ำคั้น น้ำชาสมุนไพร บรรเทาโรค 157
- ของแสดง/อาหารที่ทำให้โรคกำเรบ 158
- อาหารที่ไม่ถูกกับหมู่เลือด 159
- ถ้าเปื้ออาหารจะทำอย่งไร 162
- ดื่มน้ำน้อยหรือมากไป มีผลอย่งไร 162
- นึ่ง ยืน เติ่น นอนถูกหลัก ลดปวดในโรคลูบัส 164
- นวดตัว-ยัดเส้นยัดสาย-ออกกำล้ง ลดปวด และเหนื่อยน้อยลง 170
- คลายเครียดอย่งไรดี 175

บทที่ 9 ความผิดปกติของดวงตาในโรคเอสแอลอี **178**

- โรคต้อกระจก 179
- โรคต้อหินจากสเตียรอยด์ และพฤติกรรม 185
- ตาแห้งพบบ่อยในโรคเอสแอลอี 191
- ถนอมดวงตาในทุกวัน 200
- อาหารบำรุงดวงตา 206



รู้จักโรค-เข้าใจ อาการของเอสแอลอี

โรคเอสแอลอี หรือลูปัสคืออะไร

โรคเอสแอลอี หรือบางครั้งเรียกว่า “โรคลูปัส” จัดเป็นโรคเรื้อรัง ที่มีสาเหตุจากร่างกายสร้างภูมิต้านทานต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ข้อกระดูก เลือด ฯลฯ ทำให้มีอาการอักเสบที่บริเวณหรืออวัยวะเหล่านั้น เช่น มีไข้ต่ำๆ เรื้อรัง ปวดตามข้อนิ้วมือนิ้วเท้า ผื่นร่วง ผื่นขึ้น ซีด เป็นต้น

จึงจัดเป็นโรคหนึ่งใน “กลุ่มโรคแพ้ภูมิตัวเอง” หรือ “ออโตอิมมูน” ที่ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยเองที่เกิดเพี้ยนขึ้นมา จำเซลล์ปกติของตนเองไม่ได้ คิดว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมที่ร่างกายต้องกำจัด โดยสร้างแอนติบอดีกำจัด เก็บกิน เนื้อเยื่อตนเอง การอักเสบจะเกิดได้กับอวัยวะใดก็ได้ ซึ่งในผู้ป่วยแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน

- โรคเอสแอลอี ส่วนใหญ่จะเริ่มจากอาการที่ค่อยเป็นค่อยไป
- โรคนี้ยังไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมโรคให้สงบและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
- ส่วนใหญ่จะเป็นในผู้หญิงวัยสาวถึงวัยกลางคน อายุระหว่าง 20-45 ปี อายุเฉลี่ยประมาณ 30 ปี โดยผู้หญิงมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชายประมาณ 9:1
- พบโรคนี้ได้ในทุกเชื้อชาติ แต่จะพบในคนผิวดำและผิวเหลืองมากกว่าผิวขาว
- มีดาราช้างไทยหลายคนที่เป็นโรคเอสแอลอี ทั้งที่เสียชีวิตไปแล้วหรือยังมีชีวิตอยู่

กลไกเกิดโรคเอสแอลอี

ก่อนอื่นมาเข้าใจ การกำจัดโรคสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เสียก่อน ปกติกลไกต้านนอกร่างกาย เช่น ผิวหนัง ขนในรูจมูก ขนในที่ลับ ซึ่งสามารถกำจัดเชื้อโรคสิ่งแปลกปลอมได้ส่วนหนึ่ง

ระบบภูมิคุ้มกันของคนเรา ในร่างกายจะมีเซลล์เม็ดเลือดขาวทั้ง 5 ชนิด

คือ นิวโทรฟิล ลิมโฟไซต์ ฮีโอสินฟิลด์ โมโนไซต์ และเบโซฟิล ที่ร่วมกันกำจัดเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามารุกรานร่างกาย

เซลล์ลิมโฟไซต์นั้นมี 2 ชนิด คือ ที-ลิมโฟไซต์ และ บี-ลิมโฟไซต์

- ที-ลิมโฟไซต์ กำจัดเซลล์แปลกปลอมโดยตรง คือ กลุ่มรุมจับกินเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น แบคทีเรีย อะมีบา พยาธิ แต่ว่าถ้าสิ่งแปลกปลอมนั้นมีขนาดใหญ่มาก เช่น พยาธิ นั้น จะจับกินอย่างไรก็ยากที่จะกำจัดออกไปได้
- บี-ลิมโฟไซต์ ทำลายเชื้อโรคโดยอ้อม คือ จะมีการสร้างแอนติบอดีมาทำลายเชื้อโรค ซึ่งต้องเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ จึงทำลายเชื้อโรคได้

ในคนปกติร่างกายจะทำการจดจำเนื้อเยื่อตนเองได้และไม่ทำลายตนเองจะจดจำเชื้อโรคที่เคยรุกรานเอาไว้ เพื่อที่คราวหน้ามีเชื้อโรคนั้นๆ เข้าสู่ร่างกายอีกก็จะสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ คล้ายกับการฉีดวัคซีนโดยทั่วๆ ไปนั่นเอง

กลไกเกิดโรคเอสแอลอีมีหลายทาง คือ

1. อิมมูนคอมเพล็กซ์

เซลล์บี-ลิมโฟไซต์จะจำเซลล์ร่างกายไม่ได้จึงมีการสร้างแอนติบอดีขึ้นมาต่อต้านร่างกาย นอกจากนี้เซลล์บี-ลิมโฟไซต์ยังแบ่งตัวมากผิดปกติ ทำให้มีแอนติบอดีต่อร่างกายจำนวนมาก จนเกิดการทำลายเซลล์ของตนเองหลายๆ แห่ง เช่น

ต่อต้านเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด ต่อต้านสารโปรตีนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น

แอนติบอดีที่ผิดปกตินี้จะจับรวมเนื้อเยื่อส่วนนิเวศของบี-ลิมโฟไซต์ที่ตายไปเกิดเป็นผลึกที่เรียกว่าอิมมูนคอมเพล็กซ์ แล้วเกาะติดกับผนังหลอดเลือด ส่งผลให้มีการอักเสบของหลอดเลือด แล้วแสดงอาการผิดปกติต่างๆ เช่น มีผื่นขึ้นที่ผิวหนัง ข้ออักเสบ เป็นต้น

เมื่อผนังหลอดเลือดถูกเกาะโดยสารผลึกอิมมูนคอมเพล็กซ์มากเกินไป จนหลอดเลือดตีบลง ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หรือ ผลึกหลุดลอยไปอุดตันหลอดเลือดบางแห่ง จะเกิดอันตราย ที่พบบ่อย คือ

- ซัก หมดสติ ความจำแย่ง
- บวมที่หน้า ปัสสาวะน้อยลง ไตวาย
- ระบบหัวใจล้มเหลว ปอดอักเสบ มีน้ำในช่องเยื่อหุ้มหัวใจ
- ปวดท้องรุนแรงเพราะลำไส้ไม่ทำงาน เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง
- ขา แขน บวม สึกล้าเนื่องจากมีลิ้มเลือดอุดตัน
- น้อยรายมีเลือดออกจากหลอดเลือดใหญ่ ทำให้มีรอยม่วงดำคล้ำ บวมกดเจ็บ หรืออาจมีเลือดออกในอวัยวะสำคัญ ซึ่งหากพบแล้วต้องรีบรักษาให้พลาสมาทดแทน

2. กลไกทำลายที่-ลิ้มโฟไซด์ ด้วยไซโตทอกซิกแอนติบอดี ทำให้การจับกินเชื้อโรคด้วยประสิทธิภาพลงเพราะจำนวนเซลล์ที่-ลิ้มโฟไซด์ที่ดึ้นมีน้อยลง

3. ร่างกายสร้างแอนติบอดีขึ้นมาต่อต้านตนเอง มีหลายชนิดด้วยกัน เช่น แอนตี้ฟอสโฟไลปิด แอนตี้ต่อเนิวเคลียสของเซลล์ (อ่านรายละเอียดในบทที่ 3 ...แปลผลแล็บ)

4. การเกิดแอลอีเซลล์ เกิดจากออโตแอนติบอดีที่จำเพาะต่ออีเอ็นเอเม็ดเลือดขาวที่ถูกทำลายกับคอมพลีเมนต์แล้วถูกเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโทรฟิลมาจับกิน ตรวจพบได้จากการนำเลือดผู้ป่วยไปย้อมสีแล้วส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์

สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเอสแอลอี

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคนี้ เป็นปัจจัยเดียวกันที่ทำให้ผู้ป่วยเอสแอลอีมีอาการกำเริบ เป็นสิ่งที่ควรจดจำเพื่อทำการหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้โรคกำเริบลูกหลานนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง

1. พันธุกรรม มียีนผิดปกติหลายยีนที่ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านเนื้อเยื่อตนเอง เมื่อได้รับปัจจัยกระตุ้นก็จะแสดงอาการของโรคนี้ ส่วนทารกที่เป็นเอสแอลอีมาแต่กำเนิดนั้น พบว่าบางคนได้รับยีนถ่ายทอดออโตแอนติบอดีจากคุณแม่ ส่วนเด็กทารกแรกเกิดที่เป็นเอสแอลอีบางคนนั้นก็มีแม่ที่ไม่ได้เป็นโรคนี้

2. ฮอร์โมนเพศโดยเฉพาะเอสโตรเจน ทำให้พบโรคนี้มากในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ฮอร์โมนนี้พบในยาคุมกำเนิดด้วย
3. รังสีอัลตราไวโอเลต (ยูวี) รังสีจะทำให้ดีเอ็นเอเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไวต่อการอิมมูนมากขึ้น ทำให้มีการบาดเจ็บต่อผิวหนังหลอดเลือด เกิดผื่นแพ้แดดขึ้นมา โดยเฉพาะผิวหนังที่โดนแดดโดยตรง ในที่ร่มก็มีรังสียูวีที่สะท้อนมา ยูวีมาจากหลอดไฟต่างๆ จอโทรทัศน์ นอกจากนี้รังสีอินฟราเรดก็กระตุ้นโรคให้กำเริบได้
4. ความร้อน อากาศร้อนพบว่าทำให้โรคกำเริบได้ ควรอยู่ในที่ความเย็นพอเหมาะ สบายๆ นอกจากนี้ผู้ป่วยยังควรเลี่ยงอากาศที่เย็นเกินไป เพราะจะทำให้หลอดเลือดหดตัว ปลายมือจะเขียว และจะหนาวสั่นง่ายกว่าคนทั่วไป
5. ยาที่ทำให้เกิดโรคเอสแอลอี ได้แก่ คลอโพรมาซีน ไฮโดราลาซีน เมทิลโดพา ไอโซไนอาซิด โพรเคนาไมด์ และยาฟินัยโตอิน
6. ยาที่สงสัยทำให้เกิดโรคเอสแอลอี ได้แก่ เพนิซิลลาไมน์ ควินิดีน แคปโตพริล คาร์บามาซิปีน ไดโคลฟีแนค
7. ยาบางตัว ในบางรายอาจทำให้เกิดอาการคล้ายโรค lupus เช่น มีไข้ อ่อนเพลีย ปวดข้อ ข้ออักเสบ ตรวจพบแอนติบอดี กรณียาการ lupus จากยา หลังหยุดยาประมาณ 2-3 สัปดาห์ จะเป็นปกติ ยาดังกล่าวมีดังนี้
 - ยาบางตัวในกลุ่มลดความดันเลือด เช่น ยาไฮโดราลาซีน และโพรเคนาไมด์
 - ยาแก้ชักบางชนิด เช่น ไดแลนติน
 - ยาซัลฟา เตตราซัยคลินที่เสื่อม
 - ยารักษาวัณโรคบางชนิด เช่น ไอโซไนอาซิด
 - ยาเมธิลโดปา ควินิดีน คลอโพรมาซีน เพนิซิลลาไมน์ และอะซีบิวโตนอล
8. ติดเชื้อไวรัสบางชนิด
 - เช่น ไวรัสเอชพีวี-ปี 19, ออนโคไวรัส ชนิดซี, ไวรัสก่อโรคตัวเหลือง



ตาเหลือง ไวรัสก่อโรคงูสวัด ไวรัสก่อโรคหูดหงอนไก่ รั้วโรไวรัส
ชนิดซี ไวรัสก่อโรคมุมิคุ้มกันเสื่อม เป็นต้น

- หรือแบคทีเรียบางชนิด เช่น แกรมลบ ซึ่งยังไม่แน่ใจว่าชนิดใด
บ้างที่เหนียวน่าทำให้เกิดโรคลุปัสในผู้ที่มียีนอันเกี่ยวข้องกับ
โรคลุปัส
- การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ หรือเชื้อรา สามารถกระตุ้น
ให้โรคเอสแอลอีกำเริบขึ้นมาได้ด้วย และอาการของโรคติดเชื้อ
นั้นมักจะรุนแรงกว่าคนปกติทั่วไป

9. สารเคมี เช่น ไตรคลอโรเอทิลีน ยาย้อมผม ยาโกรกสีผม สเปรย์ผม
บางตัวที่มีอะโรมาติก เอมีนซึ่งถูกดูดซึมผ่านหนังศีรษะ นอกจากนี้
ผงซักฟอกอาจทำให้ผู้ป่วยมือลอก รวมไปถึงสารเคมีอื่นๆ

10. ในสัตว์ทดลองพบว่า อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงจะทำให้โรคเอสแอลอี
กำเริบ ขณะเดียวกันถ้าได้โอเมก้าทีรีในขนาดสูง ร่วมกับการจำกัด
พลังงานและไขมัน จะช่วยป้องกันการกำเริบของโรคได้

สัญญาณเตือนโรคเอสแอลอี

สัญญาณเตือนของโรค น่าจะหมายถึงว่า เริ่มมีอาการผิดปกติแล้ว ให้
มาพบแพทย์ได้เลย เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษา สัญญาณเตือนทั้งในผู้ชาย
เด็ก และผู้หญิงมีดังนี้

1. เมื่อมีไข้ต่ำๆ เรื้อรัง โดยไม่ทราบสาเหตุนานเป็นเดือน
2. อ่อนเพลียมากผิดปกติ ในทุกวันเป็นเวลานาน
3. ปวดบวมตามข้อ อาจจะปวดข้อโดยที่ไม่มีบวมเลย หรือทั้งปวดและ
บวม มักเป็นมาตอนเช้าหลังตื่นนอน กับตอนที่ใช้งานหนักๆ นานๆ
4. มีผื่นแดงขึ้นที่หน้าหรือหน้าอกที่โดนแดด หรือมีผื่นแดงที่ข้อศอก
ฝ่ามือ/เท้า ซึ่งโดนแดดเหมือนกัน บางรายที่เคยขึ้นผื่นนั้น อาจเป็น
ตุ่มน้ำและจุดเลือดออกด้วย

5. ผมร่วงมากผิดปกติทุกวัน มักเป็นในช่วงที่โรคกำเริบ
6. อาการขึ้นหนาว และเวลาเอามือแช่น้ำเย็นๆ ว่ายน้ำเย็นๆ สักพักจะมีอาการนิ้วซีดขาวและผ่อง เพราะหลอดเลือดหดตัว
7. ในเด็กอาจมีเบื่ออาหาร น้ำหนักลด
8. ถ้าบวมตามหน้า ตามเท้า ซึ่งหมายถึงว่า โรคลงไตแล้วหากไปพบแพทย์เร็ว เล่าอาการให้ฟังไปตามความจริงครบถ้วน จะช่วยให้แพทย์มีแนวทาง ความสงสัยนำไปสู่การตรวจค้นหาโรคเอสแอลอี ด้วยการเจาะเลือดตรวจหาความผิดปกติทางระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย เช่น ออโตแอนติบอดี รวมทั้งการตรวจอื่นๆ ที่จำเป็นเพื่อการวินิจฉัยและรักษา แล้วผู้ป่วยก็จะได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของผู้ที่เป็นโรคเอสแอลอี

1. โรคนี้อาการกำเริบเมื่อถูกแสงแดด ดังนั้นควรพยายามอย่าให้ผิวหนังถูกแสงแดดโดยตรง ควรใส่หมวกปีกกว้าง กางร่ม และสวมใส่เสื้อแขนยาวเวลาที่จำเป็นต้องออกแดด รวมทั้งทาครีมกันแดดในบริเวณที่จำเป็น เช่น ลำคอ ใบหน้า เป็นต้น

2. โรคนี้กำเริบเมื่อเครียด มีความทุกข์ ดังนั้นควรทำจิตใจให้สบาย ไม่ควรเครียด เคร่งใจ หรือกังวลใจ เพราะทำให้อาการกำเริบได้ ควรหมั่นกำลังใจและมีความอดทนต่อการรักษา เพราะโรคนี้ถึงแม้จะมีความรุนแรง แต่รักษาแล้วโรคจะสงบลงจนทำงานได้

3. เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้ต่างๆ อย่างถูกสัดส่วน มีสารต้านอนุมูลอิสระ อาหารบำรุงเลือด (เพราะมักมีการทำลายของเลือด) มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

4. เนื่องจากโรคเอสแอลอี มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย จึงต้องคอยระวังตัว ไม่เข้าใกล้ผู้อื่นที่กำลังเป็นโรคติดต่อ เช่น โรคหวัด วัณโรค รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ผู้คนแออัด เช่น โรงหนัง เครื่องบิน อย่ากินอาหารหรือน้ำดื่มที่ไม่สะอาดเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค ถ้าเป็นแล้วอาจมีอาการรุนแรงกว่าคนธรรมดา



5. การเปลี่ยนแพทย์ผู้รักษา อาจจำเป็นสำหรับผู้ป่วยที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น อาจเกิดจากวินิจฉัยโรคผิดไป การพบแพทย์คนใหม่ควรมีรายละเอียดของอาการเจ็บป่วยและการเข้ายาไปด้วย เพื่อความถูกต้องและรวดเร็วในการวินิจฉัยและการรักษาต่อไป

6. ไม่ควรเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง ห้ามหยุดยาที่รักษากะทันหัน โดยเฉพาะยาสเตียรอยด์ และไม่ควรซื้อใช้เอง เพราะจะมีโอกาสแพ้ยาได้บ่อยและรุนแรงกว่าอันตราย

7. ถ้ามีอาการผิดปกติมีไข้หรือไม่สบายหรืออาการของโรคกำเริบ เช่น มีอาการไข้ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อหรือต่อมน้ำเหลืองเป็นๆ หายๆ น้ำหนักลด หรือเพิ่มผิดปกติ ตัวบวม ผื่นผิวหนัง ปวดข้อ เป็นต้น ควรพบแพทย์ผู้รักษา หรือหากจำเป็นต้องไปหาแพทย์อื่น ควรแจ้งเรื่องโรคประจำตัว และยาที่ใช้ด้วย

8. ไม่ควรตั้งครรภ์ในระยะที่โรคกำเริบ เพราะจะเป็นอันตรายต่อแม่และเด็กในครรภ์ รอให้โรคสงบก่อน ค่อยตั้งครรภ์ และควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

9. ไม่ควรใช้ยาคุมกำเนิด คือ ยาเม็ด ยาฉีด คุมกำเนิด ซึ่งมีเอสโตรเจน เพราะอาจทำให้โรคกำเริบได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ อาจใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีเอสโตรเจนขนาดต่ำ (มินิพิล) หรือเลี่ยงไปคุมกำเนิดด้วยวิธีใช้ถุงยางอนามัย และไม่ควรใช้วิธีใส่ห่วงด้วย เพราะมีโอกาสติดเชื้อสูงกว่าคนปกติ

10. ถ้ามีลักษณะที่บ่งชี้ว่ามีการติดเชื้อ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น มีฝีผื่นหนองตามผิวหนัง ไอ เสมหะเหลืองเขียว ปัสสาวะแสบขัด ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที หากใช้ยาควบคุมคุ้มกันอยู่ ให้หยุดยาชั่วคราวในระหว่างที่มีการติดเชื้อ

11. ดูแลสุขอนามัยส่วนตนให้ดี เช่น ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ตรวจฟัน
อย่างสม่ำเสมอ ตรวจดวงตา เป็นต้น

ครอบครัวหรือญาติ

โรคเอสแอลอีเป็นโรคเรื้อรังซึ่งมีอาการกำเริบ และสงบสลับกันไป ตลอดการดำเนินโรคซึ่งใช้เวลายาวนานหลายปี อาจถึงตลอดชีวิต ระวังปัจจัยกระตุ้นไปตลอดชีวิต

ดังนั้นไม่เพียงตัวผู้ป่วยเองที่ต้องเข้าใจโรค คนในครอบครัว และญาติที่เกี่ยวข้อง ควรมีความรู้ความเข้าใจร่วมด้วย เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความเข้าใจกัน ช่วยเหลือกันและกัน ลดความเครียด และช่วยนำส่งไปที่โรงพยาบาลได้อย่างทันท่วงทีเมื่อผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้

อย่าปล่อยให้ญาติของคุณขาดความรู้ หรือรักษาด้วยวิธีที่ไม่มีข้อมูลทางการแพทย์มายืนยันว่าจะรักษาได้

เกร็ดความรู้เรื่องครีมกันแดด

ครีมกันแดด จำเป็นสำหรับผู้ป่วยเอสแอลอีที่ไม่สะดวกถือร่ม สวมหมวก ปีกกว้าง สวมเสื้อแขนยาว ฯลฯ

ออกแดด ให้ทาครีมกันแดดที่มี SPF อย่างน้อย 20 ขึ้นไป แต่ไม่จำเป็นต้องสูงถึง 40 การไม่ใช้ครีมกันแดด มักทำให้มีผื่นแดงเห่อเมื่อต้องเจอแดดร้อน อย่างเช่นในทุกวันนี้ และยังกระตุ้นโรคทำให้ระบบภายในแย่ลง เช่น ปวดข้อมากขึ้น ได้อีกเสียบมากขึ้น

เมื่ออยู่ในที่มีรังสีสะท้อนมา ควรทาครีมกันแดด SPF 15 ก็พอ ทำให้หนาพอเหมาะ คือ ครีมขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวทาในบริเวณพื้นที่ 1 ตารางนิ้ว และรอให้ครีมซึมซาบสู่ผิวหนึ่งให้ต่ีก่อนทาครีมหรือแป้งทับ

ค่า SPF ที่ระบุไว้ข้างกล่องนั้นที่จริงแล้วอาจปกป้องได้น้อยกว่า ถ้าเก็บหรือคุณภาพเสื่อม

การคำนวณ 1 SPF ในผิวของคนไทย หมายถึง ตากแดดนาน 25 นาที จึงเกิดอาการผิวแดง เมื่อเอาจำนวน SPF คูณ 25 นาที จะทราบถึงช่วงเวลาที่ครีมกันแดดนั้นสามารถปกป้องได้

ครีมกันแดดควรปกป้องได้นานเท่าเวลาช่วงกลางวันแดดแรง จาก 8.00 - 17.00 น. เท่านั้นก็พอ คือ ประมาณ 10 ชั่วโมง

ថែទាំ



อาการเอสแอลอี ที่ไม่รุนแรง-ปานกลาง และการรักษา

อาการเอสแอลอีที่ไม่รุนแรง คือ ไม่มีผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญ เช่น ไต หัวใจ สมอ เป็นต้น ยังสามารถทำงานได้แต่จะมีอาการปวด เหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานยาอยู่สม่ำเสมอ

ส่วนใหญ่โรคมักแสดงอาการแบบไม่รุนแรงก่อน เพียงแต่หลายคนอาจจะไม่ทราบว่า อาการเหล่านั้นอาจเป็นโรคเอสแอลอีที่ช่วงนั้นจะรักษาได้ไม่ยาก ด้วยยาแก้อักเสบและยากดภูมิ

อาจมีลักษณะเกิดขึ้นได้หลายๆ อย่าง เกิดความผิดปกติในหลายระบบ ก็ได้ เช่น ปวดข้อบางข้อ มีไข้ต่ำๆ ผมร่วงมากเป็นหย่อมได้

อาจมีอาการจำเพาะเลยก็ได้ คือ มีผื่นแดงรูปผีเสื้อบนแก้มสองข้างและจมูก

ทั้งนี้การดำเนินของโรคเอสแอลอีมีแตกต่างกันไปได้หลายแบบ แล้วแต่ว่าระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ และลักษณะการทำงาน การดูแลตนเองของผู้ป่วย ส่วนใหญ่อาการมักจะค่อยเป็นค่อยไป ถ้าทำงานหนัก อดนอน ตื่นสุรา เจอแดดแรงบ่อย ฯลฯ โรคจะกำเริบรุนแรงขึ้น มีการอักเสบเพิ่มขึ้น

เอสแอลอีแบ่งตามความรุนแรงได้สามระดับ

1. โรคเอสแอลอีอาการไม่รุนแรง
2. โรคเอสแอลอีอาการรุนแรงปานกลาง
3. โรคเอสแอลอีอาการรุนแรง

นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยกลุ่มฟรีแอลอี คือ มีอาการภูมิคุ้มกันต่อต้านตนเอง แต่อาการมีไม่ถึง 4 ใน 11 ข้อ

และมีผู้ป่วยกลุ่มดีแอลอี มีอาการเฉพาะผื่นแผลผิวหนัง

อาการทั่วไปของโรค ช่วงยังไม่รุนแรง

- อ่อนเพลีย พบได้มากถึงร้อยละ 80 ทำอะไรนิดอะไรหน่อยก็เหนื่อย ผิดปกติ พอได้พักซึ่งใช้เวลานานกว่าแต่ก่อน จึงจะมีแรงทำอะไรได้อีก เหนื่อยอ่อนเพลียมักเป็นร่วมกับอาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ในระยะโรคกำเริบที่อวัยวะต่างๆ จะมีความเหนื่อยอ่อนเพลียมากกว่าเดิม

- บางรายมีเบื่ออาหาร น้ำหนักลดร่วมด้วย แต่หลายรายยังกินอาหารได้ตามปกติ
- ใช้ต่ำๆ ประมาณ 37.8 องศาเซลเซียส พบบ่อยมาก แต่อาจสูงได้ถึง 41 องศาเซลเซียสถ้ามีการติดเชื้อร่วมด้วย
- ประมาณ 85% มีอาการปวดข้อและบวมแบบเคลื่อนย้ายและหายค่อนข้างเร็วใน 24 ชั่วโมง
 - ข้อที่ปวดยังไม่มีลักษณะหงิกงอ ข้อพิการ
 - แต่ถ้าใช้ข้อนั้นทำงานมากก็จะไม่หายปวด จนกว่าจะได้พักการใช้ข้อร่วมกับกินยาแก้อักเสบ
 - โดยมากจะเป็นที่ข้อเล็กๆ เช่น ข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า หรืออาจเป็นที่ข้อมือ ข้อเข่า ข้อเท้า สันเท้า ข้อศอก ไหล่ คอ สะโพกก็ได้
 - ตื่นมาตอนเช้า อาจกำมือไม่ได้ ข้อนิ้วมือตึงบวม พยายามฝืนเอามือยันตัวจากเตียงนอนขึ้นมากก็ปวด ข้อนิ้วมือ เจ็บแปลบที่ฝ่าเท้า ข้อนิ้วเท้า และสันเท้า พอสายหน่อยอาการปวดตึงเหล่านั้นจะค่อยๆ ดีขึ้น
 - อาการปวดตามข้ออาจมาพร้อมกับอาการอักเสบ บวมแดงของข้อ
 - หรือบางครั้ง อาจปวดแต่ไม่มีอาการอักเสบเด่นชัด ไม่มีข้อบวมแดงร้อน
 - ประมาณ 10% ของเอสแอลอี จะมีอาการทางรูมาตอยด์ (คือ ปวดอักเสบและข้อผิดรูป) อาการปวดเกิดจากที่ไขข้อต่อ มีการอักเสบแล้ว นานเข้าอาจทำให้ข้อโตและหนาตัวขึ้น การอักเสบมีผลทำลายกระดูกและกระดูกอ่อนมากขึ้น
 - ความยืดหยุ่นของข้อต่อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ หากเป็นมากจะปวดบริเวณกว้าง กระบอบไปหมด จนรู้สึกลัวเจ็บปวดตามเส้นเอ็น
 - ปวดหลังในโรคเอสแอลอี อาจเป็นผลต่อเนื่องมาจากการอักเสบของสะโพก แล้วกระแทกกันกับและเชิงกราน บางครั้งปวดไปถึงหลัง แต่ส่วนมากอาการปวดหลังมักเกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบซึ่งเกิดจากนั่งหลังค่อมหรือยกของหนัก นอนตัวบิด มากกว่า

