



# โรคเอสแอลอี (SLE) คืออะไร

โรคเอสแอลอี มาจากคำว่า **system lupus erythematosus** หรือโรคภูมิตัวเอง จัดอยู่ในกลุ่มโรคแพ้ภูมิตัวเอง เป็นโรคที่มีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันต่อต้านหรือทำลายเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆของร่างกายตนเองในระบบอวัยวะต่างๆ แทนที่จะต่อต้านหรือทำลายสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกร่างกาย ปัจจุบัน ยังไม่ทราบสาเหตุการเกิดโรคที่แน่ชัด แต่พบว่าปัจจัยทางด้านพันธุกรรม และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การติดเชื้อไวรัส แสงแดด การตั้งครรภ์ ฮอร์โมนเพศหญิง ยาหรือสารเคมี มีบทบาทร่วมกันในการก่อโรค ผู้ป่วยโรคเอสแอลอี ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 9 เท่า ส่วนมากจะพบในช่วงอายุ 20-45 ปี

## อาการที่พบในผู้ป่วยโรคเอสแอลอี

ผู้ป่วยโรคนี้มีอาการได้หลายระบบ แต่ละระบบอาจจะมีอาการรุนแรงน้อยจนถึงชีวิตได้ อาการในระบบต่างๆมีดังนี้

**อาการทั่วไป** เช่น ไข้ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

**อาการทางผิวหนัง** มักจะมีผื่นแดงบริเวณใบหน้า บริเวณสันจมูก และโหนกแก้ม 2 ข้าง เปื้อนคล้ายผีเสื้อ หรือมีผื่นขึ้นบริเวณบริเวณเป็นวง แผลเป็นตามใบหน้า หนังศีรษะ หรือบริเวณใบหู หรือมีแผลบริเวณเพดานปาก ซึ่งมักจะไม่ใช่เจ็บ บางรายอาจมีผมร่วงขึ้นมากขึ้น





**อาการทางข้อมือ** มักจะมีอาการอักเสบปวดบวมตามข้อบริเวณข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อไหล่ ข้อเข่าหรือข้อเท้า



**อาการทางไต** ผู้ป่วยจะมีอาการไตอักเสบ โดยจะมีอาการบวมบริเวณเท้าและขา 2 ข้าง บวมบริเวณหน้าและหนังตา ปัสสาวะเป็นฟองบ มีโปรตีนในปัสสาวะถ้าอาการรุนแรงขึ้นจะมีความดันโลหิตสูงขึ้น ปัสสาวะออกน้อยลง ไตวายเฉียบพลัน

**อาการทางระบบเลือด** มีอาการชีด อ่อนเพลียจากโลหิตจาง ติดเชื้อโรคได้ง่ายที่มีเม็ดเลือดขาวต่ำ มีจุดจ้ำเลือด เลือดออกผิดปกติจากที่มีเกล็ดเลือดต่ำ

**อาการทางระบบประสาท** มีอาการชั๊ก พูดไม่รู้เรื่อง ปวดศีรษะแขนขาอ่อนแรงได้

**อาการทางระบบหัวใจและปอด** มีอาการเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบเยื่อหุ้มปอดอักเสบ แน่นหน้าอก ไอเป็นเลือด หอบเหนื่อย

**อาการทางระบบทางเดินอาหาร** เช่น ปวดท้อง ตับอักเสบ ผู้ป่วยแต่ละราย ไม่จำเป็นต้องมีอาการครบทุกระบบ หรือมีอาการรุนแรงเสมอไป โดยทั่วไปมักมีอาการรุนแรงในช่วง 2-3ปีแรกหลังจากนั้นโรคจะเริ่มสงบ แต่จะมีอาการกำเริบเป็นครั้งๆได้

โรค lupus เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีอาการได้หลากหลายทำให้บางครั้งเหมือนกับโรคต่างๆได้ ดังนั้นการวินิจฉัยที่แน่นอน จำเป็นต้องมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อยืนยันการวินิจฉัย

## การปฏิบัติตัวต่อผู้ป่วยโรคเอสแอลอี

เนื่องจากโรคนี้เป็นโรคเรื้อรัง ต้องการการรักษาและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อลดการกำเริบและผลข้างเคียง ดังนี้

1. ผู้ป่วยจะได้รับยากดภูมิคุ้มกันและยาหลายชนิดเป็นระยะเวลานาน ดังนั้นผู้ป่วยจะต้องมีวินัยในการรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างถูกต้อง มาตรวจตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประเมินภาวะของโรคและเพื่อปรับเปลี่ยนการรักษาให้เหมาะสม ไม่ควรซื้อยารับประทานเองไม่ควรลดยาเองหรือหยุดยาเอง เพราะอาจทำให้โรคกำเริบหรือมีภาวะแทรกซ้อนตามมา กรณีที่รับประทานยาได้แล้วเกิดผลข้างเคียงควรรีบปรึกษาแพทย์
2. หลีกเลี่ยงแสงแดด ตั้งแต่ 10.00-16.00 น. ถ้าจำเป็นให้กางร่มหรือสวมเสื้อแขนยาวและใช้ยาทากันแดด
3. หลีกเลี่ยงความตึงเครียด โดยพยายามฝึกจิตใจให้ผ่อนคลาย ทำใจยอมรับกับโรคและปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น และแก้ปัญหาไปตามลำดับควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
4. รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด หวานจัด และมันจัด
5. ป้องกันการตั้งครรภ์ขณะโรคยังไม่สงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากกำลังได้ยากดภูมิคุ้มกันอยู่ แต่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดซึ่งมีเอสโตรเจน เพราะอาจทำให้โรคกำเริบได้ และไม่ควรรีใช้วิธีใส่ห่วงด้วยเพราะมีโอกาสติดเชื้อสูงกว่าคนปกติ
6. เมื่อโรคอยู่ในระยะสงบสามารถตั้งครรภ์ได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน และขณะตั้งครรภ์ควรมารับการตรวจอย่างใกล้ชิดมากกว่าเดิม เพราะบางครั้งโรคอาจกำเริบขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
7. หลีกเลี่ยงจากสถานที่แออัด มีคนหนาแน่น อากาศไม่บริสุทธิ์และไม่เข้าใกล้ผู้ที่กำลังเป็นโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด
8. ระวังการอักเสบติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย หมั่นตรวจตราสม่ำเสมอ โดยเฉพาะสุขภาพฟัน ผิวหนัง พยาธิในอุจจาระ เชื้อราตามซอกเล็บมือ เล็บเท้า ถ้ามีลักษณะที่บ่งชี้ว่ามีการติดเชื้อ เช่น ไข้ ฝีตุ่มหนองตามผิวหนัง ไอเสมหะเหลือง เจ็บปวด ปัสสาวะแสบขัด ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที
9. ถ้ามีอาการผิดปกติที่เป็นอาการของโรคกำเริบ เช่น ไข้ อ่อนเพลีย บวม ผื่น ร่วง ปวดข้อ ให้รีบมาพบแพทย์

สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์