

A photograph of four people walking along a sandy beach. From left to right: a man in a light-colored jacket and shorts, a woman in a grey sweater and shorts holding his hand, a woman in a white jacket and purple pants, and a man in a light blue jacket and shorts. They are walking towards the water. The background shows a calm sea, a forested cliff, and distant mountains under a blue sky.

Diagnosehefte

LUPUS/SLE

Vi er her for deg!

NRF

Hva er lupus?

Systemisk lupus erythematosus (SLE) Lupus er en autoimmun sykdom. Hos friske mennesker produserer immunsystemet antistoffer som beskytter kroppen mot infeksjoner. Hos personer med lupus angriper noen antistoffer personens eget vev. Dette kan gi en rekke ulike symptomer, blant annet tretthet, leddsmerter, muskelverk og hudutslett.

Lupus kan ramme mange deler av kroppen, blant annet leddene, huden, nyrene, hjertet, lungene, blodårene og nervesystemet. I Norge er det 2500-3000 mennesker med lupus. Selv om hvem som helst kan få lupus er ca 90 % med sykdommen kvinner. Sykdommen oppstår hyppigst i 20-40 års alderen. Symptomene på lupus varierer i stor grad. Alvorlighetsgraden varierer også fra person til person.

Behandling

Selv om lupus per i dag ikke kan helbredes, finnes det en rekke ulike behandlingsmetoder som kan lindre symptomene, hindre at sykdommen forverres og gi hjelp i hverdagen. Det finnes mange medikamenter som brukes til behandling av lupus. De vanligste er anti-inflammatoriske medisiner og medisiner som virker på immunsystemet (for eksempel steroider).

Å leve med lupus

Selv om det er en alvorlig sykdom, går det an å ha et godt liv med lupus. Mange trenger å gjøre noen endringer i livsstilen for å minske følgene av sykdommen. Kunnskap om sykdommen kan hjelpe deg å leve med den.

Vanlige symptomer

- Fatigue (ekstrem tretthet)
- Smertefulle og/eller hovne ledd
- Feber uten kjent årsak
- Forskjellige hudutslett
- Nyreproblemer
- Influensalignende symptomer
- Økt følsomhet for sollys
- Blodforstyrrelser, inkludert lav blodprosent
- Sår i munnhule eller nese
- Hårtap
- Depresjon

Få kontroll over symptomene

1. Ta medisinene etter legens anvisning
2. Unngå å bli veldig sliten eller stresset
3. Begrens soling
4. Unngå røyking og snus
5. Reduser risikoen for infeksjoner
6. Ha et sunt kosthold og mosjoner regelmessig

Håndtering av sykdomsoppbluss

Et sykdomsoppbluss er en plutselig symptomforverring. Det er ikke kjent hva som forårsaker sykdomsoppblussene, men de kan utløses av en rekke faktorer, for eksempel: stress, infeksjoner eller eksponering for sol.

Eksempel på tegn på sykdomsoppbluss:

- Økt tretthet
- Feber
- Tiltagende ledd- og muskelsmerter
- Forverring av utslett
- Brystsmerter og/eller tung pust
- Hodepine

Hvis du begynner å merke forvarsler på et sykdomsoppbluss, bør du kontakte legen din eller sykepleieren din så snart som mulig. Hvis du handler raskt, kan du begrense konsekvensene av sykdomsoppbluss.

VI KAN HJELPE

Du er ikke alene, vi er flere!

Vi er organisert som en egen diagnosegruppe i Norsk Revmatikerforbund og har diagnosekontakter flere steder i landet.



Les mer på
[revmatiker.no/
 diagnose/
 lupus](https://revmatiker.no/diagnose/lupus)

Norsk Revmatikerforbund er interesseforeningen for over en million nordmenn som er rammet av revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettproblemer.

Forbundet arbeider på alle nivå i samfunnet for å skape livskvalitet og livsmestring for denne gruppen. Gjennom våre lokallag har vi tilbud om nyttige kurs, treningsaktiviteter og erfaringsutveksling for medlemmene våre.

Landsdekkende diagnosegruppe for LUPUS/SLE

Når du melder deg inn i NRF er det viktig at du krysser av for at du ønsker informasjon om LUPUS/SLE. Da får du tilsendt informasjon om treff, ny forskning, behandlingstilbud og annen relevant informasjon for din diagnose på e-post.

Bli med i fellesskapet

– jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.

Meld deg inn i dag!

Du kan raskt og enkelt melde deg inn slik:

Mobil

Send SMS til:

NRF MEDLEM til 2474.

Nettside

**revmatiker.no/
medlemsskap**

eller skann qr-koden:



NRF

Norsk Revmatikerforbund

Professor Dahls gate 32, 0260 Oslo. Tlf. 22 54 76 00. www.revmatiker.no