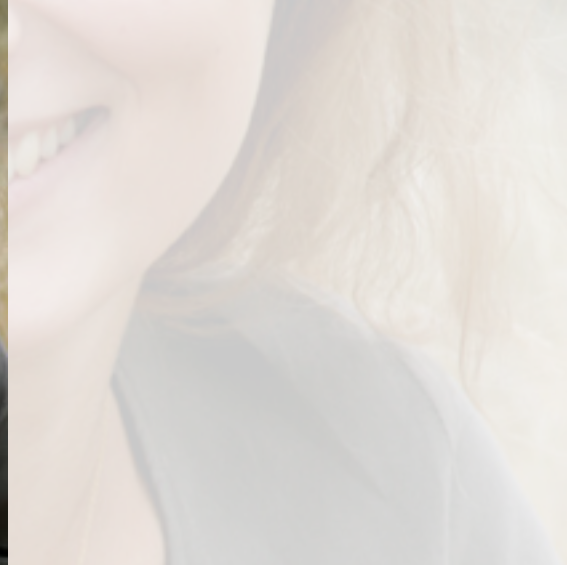


# NRF

**LUPUS/SLE**

Vi er her for deg!



## 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.

## 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

## 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.

## Få kontroll over symptomene

1. Ta medisinerne 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 sykdomsoppbluset.

## 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 [www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no) eller på facebook.



# 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 god helse for denne gruppen.

Gjennom våre lokallag har vi ulike tilbud til medlemmene våre uansett hvor i landet de bor.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på [revmatiker.no](http://revmatiker.no) eller på [facebook](#).



**Bli med i fellesskapet  
- jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.**

## **Vi har en landsdekkende diagnosegruppe for SLE/LUPUS.**

Når du melder deg inn kan du krysse av for at du ønsker informasjon om diagnosen SLE/LUPUS – så vil du få tilsendt informasjon om samlinger, ny forskning og annet relevant for din diagnose på e-post.

**Meld deg inn:  
[www.revmatiker.no/medlemskap/  
bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem)  
eller SMS NRF MEDLEM til 2474.**