

نگاهی بر مقوله بیماری خود ایمنی

رابعه ریگی^۱، فایزه ریگی^۲

^۱ لیسانس زیست شناسی عمومی

^۲ لیسانس بهداشت عمومی

چکیده

بیماری خود ایمنی شرایطی است که در آن سیستم ایمنی بدن به طور اشتباه به خود بدن حمله می کند. سیستم ایمنی به طور طبیعی در برابر پاتوژن ها همچون باکتری و ویروس ها از بدن دفاع می کند. هنگامی که حضور این مهاجم های بیگانه را متوجه می شود، یک لشکر از سلول های جنگنده را برای حمله به آن ها می فرستد. در حالت عادی سیستم ایمنی می تواند تفاوت بین سلول های بیگانه و سلول های خودی را تشخیص دهد. در یک بیماری خود ایمنی، سیستم ایمنی یک بخش از بدن همچون مفاصل یا پوست را بیگانه تلقی می کند و پروتئین هایی به نام آنتی بادی را برای حمله به سلول های سالم آزاد می کند. برخی بیماری های اتوایمیون تنها به یک بافت حمله می کنند، برای مثال در دیابت نوع ۱، پانکراس آسیب می بیند. سایر بیماری ها همچون لوپوس سیستمیک اریتروماتوز به کل بدن حمله می کند.

واژه های کلیدی: بیماری، خود ایمنی، درمان

مقدمه:

پزشکان هنوز نمی‌دانند در حقیقت چه عاملی سبب اشتباه در سیستم ایمنی می‌شود؛ با این وجود برخی از افراد احتمال بیشتری نسبت به سایرین، برای ابتلا به بیماری اتوایمیون دارند. طبق پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، زنان دو برابر بیشتر از مردان به بیماری خود ایمنی دچار می‌شوند و اغلب بیماری در طی سال‌های باروری خانم‌ها (سن ۱۵ تا ۴۴ سالگی) اتفاق می‌افتد. همچنین برخی از انواع بیماری اتوایمیون در بین برخی گروه‌های خاص شایع است؛ برای مثال لوپوس بیشتر در آفریقایی-آمریکایی‌ها و اسپانیایی زبان‌ها اتفاق می‌افتد و شیوع کمتری در قفقازها دارد.

انواع خاصی از بیماری‌های اتوایمیون همچون مالتیپل اسکلروزیس و لوپوس در خانواده‌ها اتفاق می‌افتد؛ البته به معنای این نیست که لزوماً همه افراد خانواده به این بیماری دچار می‌شوند؛ اما حساسیت نسبت به بیماری خود ایمنی را به ارث می‌برند. از آنجایی که رخداد بیماری خود ایمنی افزایش پیدا کرده است، محققین فاکتورهای محیطی همچون عفونت‌ها و در معرض قرار گرفتن با مواد شیمیایی یا حلال‌ها را نیز به عنوان یک عامل محتمل در نظر می‌گیرند. همچنین رژیم غربی یک فاکتور ریسک دیگر برای بیماری خود ایمنی محسوب می‌شود؛ خوردن چربی زیاد، شکر زیاد و غذاهای فرآوری شده، به عنوان عاملی در التهاب در نظر گرفته می‌شوند که ممکن است سبب ایجاد پاسخ ایمنی شود؛ با این وجود هنوز اثبات نشده است. با توجه به این توضیحات می‌توانیم نتیجه بگیریم بیماری‌های خود ایمنی واگیردار نیستند؛ اما به‌صورت ژنتیکی به ارث می‌رسند.

بیشتر از ۸۰ نوع مختلف از بیماری‌های اتوایمیون وجود دارد که برخی از آن‌ها را در ادامه آورده‌ایم:

دیابت نوع ۱: پانکراس هورمون انسولین را تولید می‌کند که سبب تنظیم سطح قند خون می‌شود. در دیابت شیرین نوع ۱، سیستم ایمنی حمله کرده و سلول‌های تولید کننده انسولین در پانکراس را از بین می‌برد. افزایش قند خون سبب آسیب به رگ‌های خونی و همچنین ارگان‌های بدن همچون قلب، کلیه، چشم‌ها و اعصاب می‌شود.

آرتریت روماتوئید: در آرتریت روماتوئید سیستم ایمنی به مفاصل حمله می‌کند و موجب قرمزی، گرما، درد و سفت شدن در مفصل می‌شود. برخلاف استئوآرتریت که معمولاً افراد با افزایش سن به آن مبتلا می‌شوند، روماتوئید آرتریت می‌تواند در سن ۳۰ سالگی یا زودتر آغاز شود.

پسوریازیس: بیماری خود ایمنی پوستی چیست؟! سلول‌های پوست به‌صورت طبیعی رشد می‌کنند و هنگامی که دیگر به آن‌ها نیازی نیست، میریزند. پسوریازیس سبب می‌شود سلول‌های پوستی با سرعت بسیار زیادی تقسیم شوند و سلول‌های اضافه ایجاد شده، ایجاد لکه‌های قرمز ملتهب می‌کند که به‌صورت شایع دارای فلس‌های سفید نقره‌ای پلاک بر روی پوست هستند. ۳۰ درصد از مردم که پسوریازیس دارند به ورم سفتی و درد در مفاصل خود نیز دچار می‌شوند که به این شکل از بیماری آرتریت پسوریاتیک می‌گویند.

مالتیپل اسکلروزیس: مالتیپل اسکلروزیس به غلاف میلین آسیب می‌زند. غلاف میلین پوشش محافظت کننده در اطراف سلول‌های عصبی در سیستم عصبی مرکزی است. در اثر آسیب غلاف میلین، سرعت انتقال پیام عصبی بین مغز و طناب نخاعی، از سایر اندام‌های بدن و به آن‌ها، کند می‌شود. این آسیب سبب ایجاد علائمی همچون بی‌حسی، مشکلات تعادلی و اشکال در راه رفتن می‌شود. این بیماری در اشکال مختلف بروز می‌کند که سرعت پیشرفت متفاوتی دارند. طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، حدود ۵۰ درصد از افرادی که ام اس دارند، حدود ۱۵ سال پس از شروع بیماری، برای راه رفتن نیاز به کمک دارند.

لوپوس اریتماتوز سیستمیک: با وجود این که در سالهای ۱۸۰۰ میلادی پزشکان لوپوس را به عنوان یک بیماری پوستی معرفی کردند، زیرا اغلب سبب ایجاد راش می شد، فرم سیستمیک آن که بسیار رایج است، در حقیقت به بسیاری از ارگانها شامل مفاصل، کلیه ها، مغز و قلب آسیب می زند. رایج ترین علائم این بیماری خود ایمنی، درد مفاصل، خستگی و راش های پوستی هستند.

بیماری آدیسون: این بیماری، یک بیماری خود ایمنی است که غدد فوق کلیه را تحت تاثیر قرار می دهد. این غدد هورمون های کورتیزول و آلدسترون را در کنار هورمون های آندروژن می سازد. داشتن میزان بسیار کم کورتیزول، بر روی نحوه استفاده و ذخیره سازی کربوهیدرات ها و گلوکز بدن تاثیر می گذارد. کمبود آلدوسترون سبب از دست رفتن سدیم و افزایش پتاسیم در خون است. علائم این بیماری شامل ضعف، خستگی، از دست رفتن وزن و کاهش قند خون است.

بیماری التهابی روده: بیماری التهابی روده شرایطی را توصیف می کند که باعث التهاب در پوشش دیواره روده می شود. هر نوع بخش متفاوتی از دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می دهد. بیماری کرون می تواند هر بخشی از دستگاه گوارش، از دهان تا مقعد را ملتهب کند. کولیت اولسراتیو تنها پوشش داخلی روده بزرگ (کولون) و رکتوم را درگیر می کند.

بیماری گریوز: بیماری گریوز به غده تیروئید در گردن حمله می کند و باعث تولید بیش از حد هورمون های آن می شود. هورمون های تیروئید مصرف انرژی بدن را کنترل می کنند که به عنوان متابولیسم شناخته می شود. داشتن بیش از حد این هورمون ها فعالیت های بدن شما را افزایش می دهد و باعث ایجاد علائمی مانند عصبی بودن، ضربان قلب سریع، عدم تحمل گرما و کاهش وزن سریع می شود. یکی از علائم بالقوه این بیماری، برآمدگی چشم است که اگر وقتالموس نامیده می شود. بر اساس یک مطالعه در سال ۱۹۹۳، این می تواند به عنوان بخشی از افتالموپاتی گریوز رخ دهد که در حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به بیماری گریوز رخ می دهد.

سندرم شوگرن: این عارضه به غده هایی که روان کننده چشم و دهان هستند حمله می کند. علائم مشخصه سندرم شوگرن خشکی چشم و خشکی دهان است، اما ممکن است مفاصل یا پوست را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

تیروئیدیت هاشیموتو: در تیروئیدیت هاشیموتو، تولید هورمون تیروئید به تدریج کاهش می یابد. علائم شامل افزایش وزن، حساسیت به سرما، خستگی، ریزش مو و تورم تیروئید است.

میاستنی گراویس: میاستنی گراویس بر تکانه های عصبی تأثیر می گذارد که به مغز در کنترل ماهیچه ها کمک می کند. وقتی ارتباط اعصاب به ماهیچه ها مختل می شود، سیگنال ها نمی توانند ماهیچه ها را به سمت انقباض هدایت کنند. شایع ترین علامت ضعف عضلانی است که با فعالیت بدتر می شود و با استراحت بهبود می یابد. ماهیچه هایی که حرکات چشم، باز شدن پلک، بلع و حرکات صورت را کنترل می کنند اغلب درگیر می شوند.

واسکولیت خود ایمنی: واسکولیت خود ایمنی زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی به رگ های خونی حمله می کند. التهابی که در نتیجه ایجاد می شود، شریان ها و وریدها را باریک می کند و اجازه می دهد خون کمتری در آنها جریان یابد.

کم خونی خطرناک: این وضعیت باعث کمبود پروتئین ساخته شده توسط سلول های پوششی معده می شود، که یک عامل ذاتی مورد نیاز روده کوچک برای جذب ویتامین B12 از غذا است. بدون مقدار کافی این ویتامین، فرد دچار کم خونی می شود و توانایی بدن برای سنتز DNA مناسب تغییر می کند. کم خونی پرئیشیوز در افراد مسن شایع تر است. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۲، ۰.۱٪ از افراد به طور کلی اما نزدیک به ۲٪ از افراد بالای ۶۰ سال را تحت تاثیر قرار می دهد.

بیماری سلیاک: افراد مبتلا به بیماری سلیاک نمی توانند از غذاهای حاوی گلوتن، پروتئین موجود در گندم، چاودار و سایر محصولات غلات استفاده کنند. هنگامی که گلوتن در روده کوچک است، سیستم ایمنی بدن به این قسمت از دستگاه گوارش حمله کرده و باعث التهاب می شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که بیماری سلیاک حدود ۱٪ از افراد در ایالات متحده را تحت تأثیر قرار می دهد. بسیاری از افراد حساسیت به گلوتن را گزارش کرده اند که یک بیماری خودایمنی نیست اما می تواند علائم مشابهی مانند اسهال و درد شکم داشته باشد.

علائم اولیه بسیاری از بیماری های خود ایمنی مشابه بوده و شامل موارد زیر است:

- خستگی
- ماهیچه های دردناک
- تورم و قرمزی
- تب خفیف
- مشکل در تمرکز
- بی حسی و مور مور شدن در دست ها و پاها
- ریزش مو
- راش های پوستی

هر بیماری می تواند علائم مخصوص به خود را نیز داشته باشد؛ برای مثال دیابت نوع یک، سبب ایجاد تشنگی بیش از حد، از دست دادن وزن و خستگی می شود. بیماری التهابی روده نیز سبب درد شکمی، نفخ و اسهال می گردد. افرادی که به بیماری خود ایمنی همچون پسونیازیس یا آرتریت روماتوئید دچار هستند، ممکن است علائم آن ها از بین رفته و باز گردد. به دوره ای که علائم ایجاد می شود شعله ور شدن و به دوره ای که علائم آن از بین می رود، بهبودی می گویند.

تنها با یک تست تنها نمی توان بسیاری از بیماری های اتوایمیون را تشخیص داد و پزشک از ترکیبی از تست های مختلف و مرور علائم شما و همچنین آزمایش فیزیکی برای تشخیص شما استفاده می کند. تست آنتی بادی هسته ای اغلب اولین تستی است که پزشک هنگام شک کردن به بیماری خود ایمنی درخواست می دهد. مثبت شدن این تست به معنای آن است که ممکن است شما یکی از این بیماری ها را داشته باشید؛ اما نمی تواند مشخص کند که به طور قطع به بیماری دچار هستید و یا اینکه دقیقاً به کدام یک دچار هستید. سایر آزمایش ها برای پیدا کردن آنتی بادی های خاص تولید شده در بیماری های خود ایمنی خاص استفاده می شود. همچنین پزشک شما ممکن است تست های غیر اختصاصی برای چک کردن التهاب ایجاد شده توسط بیماری ها در بدن شما درخواست دهد.

حتی بهترین دارو برای بیماری خود ایمنی نمی تواند بیماری را درمان کند؛ بلکه می تواند سبب کنترل پاسخ های ایمنی شده و التهاب را کاهش داده یا حداقل درد و التهاب را کم کند. انواعی از بهترین دارو برای بیماری خود ایمنی شامل موارد زیر است:

- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی همچون ایبوپروفن و ناپروکسن
- داروهای سرکوب سیستم ایمنی

همچنین درمان هایی برای کاهش علائمی همچون درد، ورم، خستگی و راش های پوستی وجود دارد. **رژیم لاغری** و رژیم غذایی متعادل و انجام منظم ورزش نیز می تواند سبب بهتر شدن، گردد.

همانطور که گفته شد، دلیل ایجاد بیماری خود ایمنی مشخص نیست؛ اما عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی بر این بیماری ها تأثیر دارد. یکی از مهم ترین عوامل محیطی، رژیم غذایی است. یک رژیم غذایی اصولی تنها به کاهش وزن و یا افزایش آن توجه

نمی‌کند؛ بلکه در اختیار قرار دادن انواع مواد مغذی و تامین نیازهای بدن را نیز در اولویت دارد. به همین دلیل است که رژیم‌های بهاره غفاری طرفداران بسیاری دارد؛ زیرا هیچ ماده غذایی را حذف نکرده و به شما کمک می‌کند یک رژیم غذایی اصولی و سالم داشته باشید.

بیان مسئله:

سیستم ایمنی بدن به خوبی از ما در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند، اما گاهی اوقات جنگجوی درونی شما به اشتباه در مسیر نابود کردن دوستان گام بر می‌دارد. هنگامی که سیستم دفاعی شما به اشتباه به سلول‌های سالم در بدن حمله می‌کند، در نهایت با یک بیماری خود ایمنی مواجه خواهید شد. افراد بسیاری در نقاط مختلف جهان به بیماری‌های خود ایمنی از قبیل لوپوس، آرتریت روماتوئید، و دیابت نوع ۱ مبتلا هستند. از آنجایی که آزمایشی مشخص برای شناسایی آنها وجود ندارد، پزشکان به طور معمول پیش از تشخیص نهایی به نشانه‌ها، سابقه سلامت، و عوامل خطرآفرین توجه می‌کنند. تشخیص یک بیماری خود ایمنی چندان آسان نیست. بنابر بررسی انجمن بیماری‌های مرتبط با خود ایمنی آمریکا (AARDA)، بیشتر بیماران پیش از آن که متوجه شوند چه چیزی دچار مشکل شده است، طی یک بازه زمانی پنج ساله به پنج پزشک مختلف مراجعه می‌کنند. آگاهی از عوامل خطر آفرین می‌تواند شما را یک گام به تشخیص سریع‌تر و درمان نزدیک‌تر کند.

برخی بیماری‌ها مانند لوپوس و ام‌اس، می‌توانند از نسلی به نسل دیگر منتقل شوند. در موارد دیگر، مبتلا بودن یکی از بستگان نزدیک شما به بیماری خود ایمنی به معنای احتمال بیشتر ابتلای شما به یک بیماری خود ایمنی متفاوت است. به عنوان مثال، اگر مادر شما به بیماری گریوز مبتلا است، این امکان وجود دارد که شما به بیماری گریوز مبتلا نشوید، اما ممکن است در معرض خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید قرار داشته باشید. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، نشان داد که ازدواج با فردی که به بیماری سلپاک مبتلا است احتمال ابتلا به یک بیماری خود ایمنی متفاوت مانند بیماری کرون، آرتریت روماتوئید، یا لوپوس را در شما افزایش می‌دهد. در شرایطی که همسران ممکن است از ژن‌هایی مشابه برخوردار نباشند، اما در معرض بسیاری از عوامل محیطی و عفونت‌های مشابه قرار می‌گیرند که این شرایط نیز در ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی نقش دارد.

به طور کلی، زنان سه برابر بیشتر از مردان تحت تاثیر بیماری‌های خود ایمنی قرار می‌گیرند، اما برخی نمونه‌های مشخص به واقع در زنان شایع‌تر هستند. به عنوان مثال، احتمال ابتلا به لوپوس در زنان نه برابر بیشتر از مردان است و احتمال ابتلا به آرتریت روماتوئید دو برابر بیشتر است. از آنجایی که بسیاری از بانوان نخستین نشانه‌ها را حین یا پس از بارداری تجربه می‌کنند، هورمون‌ها ممکن است در این زمینه تاثیرگذار باشند. زنان آفریقایی-آمریکایی، لاتین، آسیایی، یا بومی آمریکا نسبت به هم‌تایان سفید پوست خود سه برابر احتمال بیشتری دارد به بیماری لوپوس مبتلا شوند و در سنین پایین‌تر نخستین نشانه‌ها در آنها نمایان شوند. اگر به یک بیماری خود ایمنی مبتلا هستید، احتمال ابتلای شما به یک بیماری خود ایمنی دیگر نیز افزایش می‌یابد. حدود ۲۵ درصد از افرادی که از یک بیماری خود ایمنی رنج می‌برند، در نهایت به بیماری‌های دیگر خود ایمنی نیز مبتلا می‌شوند. به عنوان مثال، افرادی که از بیماری پوستی سوریازیس رنج می‌برند، احتمال بیشتری دارد به آرتریت روماتوئید، لوپوس، آلوسپی، و/یا اسکرودرمی نیز مبتلا شوند. اگر آنقدر بدشانس باشید که به سه بیماری خود ایمنی یا بیشتر مبتلا شوید، این شرایط به نام سندرم خود ایمنی چندگانه (MAS) شناخته می‌شود.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

محققان نمونه های خون ۶۳۹ شرکت کننده بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ میلادی را بررسی و میزان آنتی بادی های خود واکنشی را اندازه گیری کردند. آنتی بادی خود واکنشی سبب می شود که بافت ها به خودشان حمله کنند. این مطالعه نشان می دهد افرادی که بیشترین میزان این آنتی بادی ها را دارند، به احتمال زیاد بیشتر عمر می کنند. از طرفی میزان این آنتی بادی با عفونت ویروسی مزمن رابطه مستقیم دارد. مطالعات بیشتر و بررسی عملکرد کلیه از طریق نمونه ادرار نشان داد میزان این آنتی بادی با بیماری لوپوس نیز رابطه مستقیم دارد؛ یعنی هرچه میزان این آنتی بادی در بدن بیشتر باشد، احتمال ابتلا به لوپوس بیشتر است. بنابراین مطالعه، محققان احتمال می دهند افزایش آنتی بادی که به منزله قوی بود سیستم ایمنی است، می تواند سبب افزایش احتمال بروز بیماری های خود ایمنی از جمله لوپوس و ام اس شود. این مطالعه نشان می دهد سیستم ایمنی قوی، همیشه برای مبارزه با عوامل خارجی و انواع عفونت آماده و مجهز است و همین امر بدن را مستعد بیماری های خود ایمنی می کند. اختلالات خود ایمنی به حالتی گفته می شود که در آن سیستم ایمنی بدن بجای دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری زا، سلول های سالم را به عنوان یک عامل خارجی قلمداد می کند و به آن حمله می کند. این اختلال می تواند بسته به پیشرفت، به یک یا چندین بافت بدن آسیب وارد کند. دیابت نوع ۱، ام اس، آرتریت روماتوئید و لوپوس از شایع ترین بیماری های خود ایمنی محسوب می شوند.

بیماری خود ایمنی در زنان و مردان زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی علیه بافت های بدن حمله می کند. این رفتاری که سیستمی ایمنی از خود نشان می دهد، نوعی اختلال به حساب می آید. بیماری خود ایمنی زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول ها و بافت های سالم خود حمله می کند. در حالت طبیعی سیستم ایمنی از بدن در برابر انواع عوامل بیرونی و مهاجم مانند باکتری ها، ویروس ها و سموم دفاع می کند. هنگامی که اختلال در عملکرد سیستم ایمنی رخ می دهد و بیماری های خود ایمنی شکل می گیرند، سیستم ایمنی بخش هایی از بدن مانند اندام ها، مفاصل، پوست یا غدد را به عنوان عامل خارجی شناسایی کرده و شروع به حمله به آنها می کند. این پاسخ ایمنی غیر طبیعی می تواند با بروز التهاب، درد و آسیب به اندام ها و بافت های مختلف همراه باشد. در حقیقت، بیماری های خود ایمنی می توانند بسیاری از قسمت های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار دهند. همین موضوع ممکن است منجر به مشکلات مزمن سلامتی شود. بیش از ۸۰ نوع بیماری خود ایمنی وجود دارد و برخی از شایع ترین آنها در زنان لوپوس، آرتریت روماتوئید، مولتیپل اسکلروزیس و دیابت نوع ۱ هستند.

علل دقیق بیماری های خود ایمنی به طور کامل شناخته نشده اند، اما مطالعات نشان داده اند که عوامل ژنتیکی، محیطی، هورمونی و احتمالاً ویروسی در پیشرفت آنها نقش دارند. یافته های پژوهش های مختلف و همچنین گزارش های پزشکان نشان داده اند که زنان بیشتر از مردان به بیماری های خود ایمنی مبتلا می شوند. بیماری های خود ایمنی با طیف گسترده ای از علائم همراه هستند که با توجه به نوع بیماری و شرایط بیمار به طور قابل توجهی متفاوت هستند. زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر اختلالات خود ایمنی قرار می گیرند و اغلب علائمی را تجربه می کنند که گاهی ناملموس بوده و همین موضوع منجر به تأخیر احتمالی در تشخیص می شود.

برخی از علائم شایع بیماری های خود ایمنی که زنان تجربه می کنند:

- خستگی
- درد مفاصل و تورم
- درد عضلانی یا ضعف

- تغییرات پوستی
- تب
- مشکلات گوارشی
- ریزش مو
- حساسیت به سرما یا گرما
- بی حسی و سوزن سوزن شدن
- تغییرات در چرخه قاعدگی
- غدد لنفاوی متورم
- نوسانات خلقی
- مه مغزی

راه‌های تشخیص بیماری خود ایمنی در زنان

پزشکان متخصص برای اینکه بیماری خود ایمنی را در زنان تشخیص دهند، راهکارهای مختلفی از جمله دریافت پرونده پزشکی، معاینه فیزیکی، بررسی بعضی از آزمایش‌ها و مشاهده نتایج روش‌های تصویربرداری را انجام می‌دهند. به طور کلی می‌توان روش‌های تشخیص بیماری خود ایمنی را شامل موارد زیر دانست:

- بررسی شرح حال بیمار با دریافت توضیح درباره علائم، سابقه خانوادگی و بررسی پرونده پزشکی همراه است.
- معاینه فیزیکی برای مشاهده دلیل علائم و حتی دریافت نمونه‌ای از بافت برای بررسی دقیق‌تر آن انجام می‌شود.
- آزمایش‌های گوناگون مانند تست اتو آنتی بادی، نمونه ادرار و مدفوع، تست خون و بررسی عملکرد غدد مختلف تجویز می‌شوند.
- روش‌های تصویربرداری سونوگرافی، ام آر آی و سی تی اسکن برای مشاهده تصویرهایی از اندام‌های داخلی بدن لازم هستند.
- تست‌های خاص برای بیوپسی پوست، بیوپسی ماهیچه و بررسی وضعیت اعصاب انجام می‌شوند.

علائم خطرناک بیماری‌های خود ایمنی در زنان

بیماری‌های خود ایمنی با علائم مختلفی همراه هستند که برخی از آنها ممکن است شدید بوده و گاهی به مراقبت ویژه پزشکی نیاز دارند. بعضی از این علائم عبارتند از:

- شکم درد شدید
- سخت نفس کشیدن
- بی حسی دست و پا
- سردرد شدید
- اختلالات حرکتی
- تب شدید
- خستگی شدید
- اختلالات پوستی شدید

- ورم غدد لنفاوی
- خشکی چشم و دهان
- استفراغ و حالت تهوع

زنان بیشتر از مردان به بیماریهای خود ایمنی مبتلا می شوند. تحقیقات نشان می دهند که حدود ۷۵ درصد جامعه بیماران خود ایمنی را زنان تشکیل می دهند. هنوز هم پزشک و ایمنی شناسان نتوانسته اند دلیل قطعی شیوع بیماری خود ایمنی در زنان را توضیح دهند. اما می توان به عوامل ژنتیکی، تغییرات هورمونی، عوامل محیطی و تفاوت های سیستم ایمنی اشاره کرد که در بروز بیماری های خود ایمنی نقش مهمی ایفا می کنند.

برای بیماری های خود ایمنی باید به کدام پزشک متخصص مراجعه کنیم. در پاسخ به این سؤال می توانیم بگوییم علائمی که مشاهده می کنید، مهم ترین راهنمای شما برای انتخاب پزشک متخصص هستند. برای مثال هنگام بروز علائم پوستی، متخصص پوست و مو مشاور خوبی خواهد بود. در صورت مشاهده علائم التهاب روده نیز باید به متخصص داخلی یا فوق تخصص بیماری های گوارش مراجعه کنید. برای مشکل دیابت یا تیروئید هم می توانید به متخصص داخلی یا فوق تخصص غدد مراجعه کنید.

- بیماری خود ایمنی در زنان زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی علیه بافت های بدن حمله می کند.
- ام اس، پسروریازیس، آرتریت روماتوئید، لوپوس، دیابت نوع ۱، سندرم شوگرن و بیماری گریوز از رایج ترین انواع بیماری خود ایمنی در زنان هستند.

- زنان بیشتر از مردان به بیماریهای خود ایمنی مبتلا می شوند و عوامل ژنتیکی، تغییرات هورمونی، عوامل محیطی و تفاوت های سیستم ایمنی در ابتلا به این بیماری ها نقش دارند.

علت دقیقی وجود ندارد؛ اما نظریه های مختلفی در این خصوص وجود در که برای توضیح خواهیم داد:

داروهای خاص

برخی از داروها ممکن است تغییراتی در بدن ایجاد کند که باعث سردرگمی سیستم ایمنی می شود.

ژنتیک

برخی از بیماری های خود ایمنی به صورت ژنتیکی در خانواده ها مشاهده می شود. اگر سابقه خانوادگی این بیماری را دارید در معرض خطر بیشتری قرار خواهید گرفت.

عفونت ها

گاهی اوقات ویروس و باکتری ها می توانند تغییراتی را ایجاد کنند که دچار بیماری خود ایمنی می شوید. اگر از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به بیماری سیستم ایمنی هستید، این احتمال افزایش خواهد یافت. برخی از عوامل خطر احتمال ابتلا به بیماری خود ایمنی را افزایش می دهد:

- سیگار کشیدن
- چاقی
- قرار گرفتن در معرض سموم
- آلودگی هوا یا مواد شیمیایی خطرناک
- جنسیت خانم

در برخی ممکن است تشخیص به ماه‌ها یا سال‌ها زمان نیاز باشد؛ چرا که برخی از انواع بیماری‌های خود ایمنی شبیه به بیماری‌های دیگری است.

به‌طور کلی پزشک در خصوص سوابق پزشکی شما و علائم، سوالاتی از شما می‌پرسد و همچنین انجام آزمایشاتی را به شما توصیه می‌کند.

آزمایش خون

آزمایش خون برای بررسی این موارد توصیه می‌شود:

- اتو آنتی بادی
- تست آنتی بادی ضد هسته‌ای
- آزمایش ادرار
- پروتئین واکنشی
- شمارش کامل خون
- سرعت رسوب گلبول قرمز
- پنل متابولیک جامع

تصویربرداری

این آزمایش برای جستجوی علائم قابل مشاهده یک بیماری خود ایمنی توصیه می‌شود. به‌طور مثال با کمک سونوگرافی و اشعه ایکس می‌توان متوجه مشکلات مفصلی شد MRI. آسیب‌های عمیق‌تری در بدن نشان می‌دهد.

با وجود اینکه هیچ درمانی برای بیماری خود ایمنی وجود ندارد، انواع مختلفی از راهکارهای درمانی نظر گرفته شده که به کنترل علائم کمک می‌کند.

درمان دارویی

پزشک بر اساس نوع اختلال و میزان جدی بودن بیماری، بهترین داروها را با توجه به شرایطی که دارید تجویز می‌کند. از روش‌های درمانی احتمالی می‌توان چنین مواردی را در نظر گرفت:

- استروئیدها
- داروهای ضد التهاب
- داروهای موثر برای کنترل علائم به شرح زیر است:
- داروهای خواب‌آور
- تزریق انسولین
- داروهای اضطراب و افسردگی
- داروهای مسکن
- تبادل پلاسما
- ایمونوگلوبولین داخل وریدی
- تغییر سبک زندگی

علاوه بر مصرف دارو، پزشک در اغلب مواقع توصیه به تغییراتی در سبک زندگی می‌کند. ورزش یا فیزیوتراپی برای بیماری‌هایی که عضلات را تحت تاثیر قرار می‌دهد مانند ام اس به شدت توصیه می‌شود.

همچنین افراد دیگری که به بیماری‌های خود ایمنی مبتلا هستند و رگ‌های خونی تحت تاثیر قرار گرفته است ترک مصرف سیگار می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

آشنایی با عوامل محرک در ایجاد بیماری خود ایمنی

برخی از مواردی که می‌تواند در ایجاد عارضه نقش داشته باشد به شرح زیر است:

- قرار گرفتن در معرض آفتاب
- سیگار کشیدن
- ویروس‌های خاص
- چاقی
- مصرف داروهای خاص
- انواع خاصی از مواد شیمیایی
- قرار گرفتن در معرض سموم
- ژنتیک
- آسیب بافتی

آیا اگزما نوعی بیماری خود ایمنی است؟

در حالی که سیستم ایمنی در بروز اگزما نقش دارد و مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی به درمان آن کمک می‌کند؛ اما به عنوان بیماری خود ایمنی در نظر گرفته نمی‌شود.

نتیجه گیری:

با توجه به اینکه بسیاری از بیماری‌های خودایمنی عالیم مشابهی دارند، تشخیص آنها اغلب اوقات چالش برانگیز بوده و تشخیص آنها گاه ممکن است سالها زمان ببرد. با توجه به موارد یاد شده کارکنان حوزه سلامت باید با توجه به شرح حال بیمار فرد را پس از بروز عالیم بر اساس سطوح نظام ارجاع به پزشک ارجاع دهند و حساسیت الزم در مراجعان را جهت مراجعه بموقع به پزشک ایجاد کنند تا بتوان از تشدید بیماری در آینده پیشگیری کرد. با وجود دشواری‌هایی که بیماری‌های خودایمنی ایجاد می‌کنند، خوشبختانه در اکثر موارد این بیماری‌ها کشنده نیستند و بیماران می‌توانند زندگی عادی و طول عمری مشابه با سایر افراد داشته باشند. با این وجود این بیماری‌ها به دلیل دشواری‌هایی که ایجاد می‌کنند، زندگی بیماران را تلخ می‌کنند و تحمل آن‌ها گاهی بسیار سخت است. بیماری خود ایمنی شرایطی است که در آن سیستم ایمنی بدن به‌طور اشتباه به خود بدن حمله می‌کند. درمان اصلی بیماری‌های خودایمنی با داروهای است که التهاب را کاهش داده و پاسخ ایمنی بیش فعال را آرام می‌کند. درمان‌ها همچنین می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند. در این مقاله به صورت مختصر به عوامل، انواع و درمان بیماری خودایمنی پرداختیم..

بیماری‌های خودایمنی دارای چندین عارضه بالقوه برای عوارض جدی سلامت هستند. عوارض بسته به شرایط متفاوت است. با این حال، برخی از عوارض شایع تر به شرح زیر است:

بیماری قلبی: چندین بیماری مانند: لوپوس و آرتریت روماتوئید بر قلب تأثیر می‌گذارد.

اختلالات خلقی: درد و خستگی مزمن و مداوم، علائم رایج بسیاری از بیماری های خودایمنی، ممکن است باعث شود بیمار احساس افسردگی و اضطراب کند.

نوروپاتی: آرتريت روماتوئید، سندرم شوگرن و سایر بیماری های خودایمنی ممکن است باعث آسیب عصبی و در نتیجه بی حسی و ضعف در بازوها و پاها شوند.

ترومبوز ورید عمقی: بیماری های خودایمنی، از جمله کولیت اولسراتیو و بیماری کرون، خطر ابتلا به لخته خون را در بیمار افزایش می دهد. چنین لخته هایی ممکن است به ریه ها بروند و باعث انسدادی به نام آمبولی ریه شوند.

آسیب اندام: بیماری های خودایمنی که بر اندام های خاصی تأثیر می گذارند، در صورت عدم درمان، می توانند آسیب قابل توجهی ایجاد کنند که منجر به نارسایی اندام می شود.

برخی از بیماری های خودایمنی ژنتیکی هستند. بیماری های خودایمنی ممکن است غیرقابل درمان باشند، اما با درمان ها و تغییر سبک زندگی قابل کنترل هستند. بنابراین، درمان در اولین فرصت به طول عمر طولانی و بهبود کیفیت زندگی کمک می کند.

پیشگیری بیماری های خودایمنی:

بیماری های خودایمنی قابل پیشگیری نیستند. اما برخی از پزشکان معتقدند که انجام موارد زیر می تواند کمک کننده باشد:

- ورزش منظم و فعال ماندن
- اجتناب از سیگار کشیدن
- رعایت رژیم غذایی سالم
- اجتناب از غذاهای فرآوری شده

منابع:

1. Autoimmune statistics [Fact sheet]. (n.d.). Retrieved from
2. <http://www.aarda.org/autoimmune-information/autoimmune-statistics/>.
3. Lebwohl B, et al. (2015). Celiac disease and non-celiac gluten sensitivity. DOI: 10.1136/bmj.h4347
4. Lerner A, et al. (2015). The world incidence and prevalence of autoimmune diseases is increasing. DOI: 10.12691/ijcd-3-4-8
5. Ritchlin CT, et al. (2017). Psoriatic arthritis. DOI: 10.1056/NEJMra1505557
6. Stiemsma L, et al. (2015). The hygiene hypothesis: Current perspectives and future therapies. DOI: 10.2147/ITT.S61528