

Παγκόσμια Ημέρα Λύκου (ΣΕΛ)  
- 10 Μαΐου



# Μήπως έχεις Λύκο;

## Λίστα καταγραφής συμπτωμάτων

Ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (ΣΕΛ) είναι ένα χρόνια αυτοάνοσο ρευματικό νόσημα που μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή σε διάφορα σημεία του σώματος. Η διάγνωσή του συχνά δεν είναι εύκολη, καθώς τα συμπτώματα δεν είναι ίδια σε όλους και συχνά μοιάζουν με συμπτώματα άλλων παθήσεων. Επιπλέον, μπορεί να εμφανίζονται και να υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζεις τα προειδοποιητικά σημάδια και τα πιθανά συμπτώματα του λύκου.



\*Η λίστα αυτή έχει ως μοναδικό στόχο να βοηθήσει στην αναγνώριση πιθανών σημείων και συμπτωμάτων του λύκου και να λειτουργήσει ως εργαλείο συζήτησης με τον γιατρό σου (ρευματολόγο) σχετικά με ενδεχόμενο ύπαρξης της νόσου.

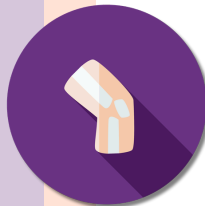
**Συμπλήρωσε την παρακάτω απλή λίστα για να αναγνωρίσεις πιθανά συμπτώματα και παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον λύκο.\***

Σημείωσε ποια από τα παρακάτω συμπτώματα έχεις εμφανίσει τόσο σήμερα όσο και στο παρελθόν. Εάν έχεις παρουσιάσει τέτοια συμπτώματα κατά καιρούς — ιδιαίτερα εάν έχεις περισσότερα από ένα — συζήτησέ το με έναν ρευματολόγο, καθώς μπορεί να σχετίζονται με τον λύκο.



## Δέρμα

- Αντίδραση στον ήλιο ή στο φως που προκαλεί εξάνθημα ή επιδεινώνει ήδη υπάρχον εξάνθημα.
- Ερυθρότητα ή εξάνθημα στη μύτη και στα μάγουλα ή άλλα ανεξήγητα εξανθήματα.
- Ξαφνική και ανεξήγητη τριχόπτωση.



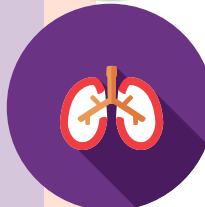
## Μύες και Αρθρώσεις

- Πόνος, ευαισθησία ή/και πρήξιμο στις αρθρώσεις για περισσότερο από τρεις μήνες.
- Επίμονη και έντονη κόπωση ή αδυναμία για ημέρες ή εβδομάδες, ακόμη και μετά από αρκετό ύπνο.



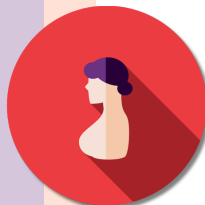
## Εγκέφαλος και Νευρικό Σύστημα

- Κρίση (παρόμοια με επιληπτική) ή ανεξήγητη σύγχυση που διήρκεσε περισσότερο από μία ώρα.
- Ανεξήγητος πυρετός πάνω από 38°C για περισσότερες από λίγες ημέρες.



## Καρδιά ή Πνεύμονες

- Πόνος στο στήθος κατά τη βαθιά αναπνοή.



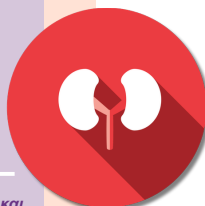
## Μάτια, Μύτη και Στόμα

- Πληγές στο στόμα ή στη μύτη που διαρκούν περισσότερο από πέντε ημέρες ή πληγές στο δέρμα που δεν επουλώνονται.



## Αίμα και Κυκλοφορικό Σύστημα

- Σου έχουν αναφέρει ότι έχεις αναιμία, χαμηλό αριθμό λευκών αιμοσφαιρίων ή χαμηλό αριθμό αιμοπεταλίων.
- Τα δάχτυλα των χεριών ή/και των ποδιών γίνονται κόκκινα ή μπλε ή εμφανίζουν μούδιασμα και πόνο.
- Προβλήματα πήξης του αίματος ή ιστορικό αποβολής.



## Νεφροί

- Σου έχουν αναφέρει ότι υπάρχει πρωτεΐνη στα ούρα σου.
- Πρήξιμο και στα δύο πόδια ή/και στους αστραγάλους ταυτόχρονα.

## Χρήσιμες Πληροφορίες

Ο λύκος είναι ένα **αυτοάνοσο ρευματικό νόσημα** που μπορεί να επηρεάσει διάφορα μέρη του σώματος. Εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες ηλικίας 15 έως 44 ετών, ωστόσο μπορεί να εμφανιστεί και σε άνδρες, μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους ή παιδιά. Φυσιολογικά, το ανοσοποιητικό σύστημα παράγει πρωτεΐνες που ονομάζονται αντισώματα και προστατεύουν τον οργανισμό από εξωτερικούς παράγοντες, όπως ιοί και βακτήρια. Στα αυτοάνοσα νοσήματα, όμως, το ανοσοποιητικό σύστημα δεν μπορεί να ξεχωρίσει αυτούς τους παράγοντες από τα ίδια τα κύτταρα του σώματος («αυτο» σημαίνει «εαυτός») και παράγει αυτοαντισώματα που επιτίθενται και προκαλούν βλάβες σε υγιείς ιστούς. Αυτά τα αυτοαντισώματα προκαλούν φλεγμονή, πόνο και βλάβες σε διάφορα μέρη του σώματος.

## Αίτια

**Τα ακριβή αίτια εμφάνισης του λύκου παραμένουν άγνωστα**, ωστόσο οι επιστήμονες θεωρούν ότι τρεις βασικοί παράγοντες μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνισή του: η κληρονομικότητα, οι ορμόνες και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Δεν έχει αποδειχθεί ότι κάποιο συγκεκριμένο γονίδιο ή ομάδα γονιδίων προκαλεί τον λύκο. Παρ' όλα αυτά, η νόσος εμφανίζεται συχνότερα σε ορισμένες οικογένειες και έχουν εντοπιστεί γονίδια που φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξή της. Δύο σημαντικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι η υπεριώδης ακτινοβολία από τον ήλιο — η οποία μπορεί να ενεργοποιήσει φλεγμονώδη κύτταρα στο δέρμα — καθώς και ορισμένα φάρμακα. Επιπλέον, λοιμώξεις και το στρες ενδέχεται να συμβάλλουν στην εμφάνιση εξάρσεων της νόσου σε ορισμένους ανθρώπους. Ο λύκος δεν είναι μεταδοτικός. Δεν μπορείς να «κολλήσεις» λύκο ούτε να τον μεταδώσεις σε κάποιον άλλο.

## Διάγνωση

Τα συμπτώματα του λύκου μπορεί να διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα πιο συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στις αρθρώσεις και στους μύες, έντονη κόπωση, δερματικά εξανθήματα, πυρετό και τριχόπτωση. Ορισμένες εκδηλώσεις του λύκου δεν είναι άμεσα εμφανείς και η έγκαιρη διάγνωση παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη βλαβών σε ζωτικά όργανα. **Εάν πιστεύεις ότι μπορεί να έχεις λύκο, θα πρέπει να επισκεφθείς ρευματολόγο.** Δεν υπάρχει μία και μοναδική εξέταση για τον λύκο, γι' αυτό ο γιατρός σου θα χρειαστεί να ζητήσει διάφορες εξετάσεις αίματος. Το οικογενειακό ιστορικό υγείας, καθώς και το προσωπικό σου ιατρικό ιστορικό, αποτελούν επίσης σημαντικό μέρος της διάγνωσης του λύκου.

## Η ζωή με Λύκο

Παρότι δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για τον λύκο, η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη ιατρική αντιμετώπιση μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στον έλεγχο της νόσου. **Επειδή κάθε άνθρωπος με λύκο είναι διαφορετικός, η καλύτερη θεραπευτική προσέγγιση είναι εκείνη που προσαρμόζεται στις δικές σου ανάγκες από μια διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών υγείας, η οποία θα περιλαμβάνει και έναν ρευματολόγο.** Οι άνθρωποι που καταφέρνουν να ζουν καλύτερα με τον λύκο έχουν μάθει να διατηρούν ισορροπία στη ζωή τους, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται ένα χρόνιο νόσημα. Είναι σημαντικό να ακολουθείς μια υγιεινή διατροφή, να ξεκουράζεσαι επαρκώς, να αποφεύγεις το στρες και την έκθεση στον ήλιο και την υπεριώδη ακτινοβολία, να διακόψεις το κάπνισμα και να καταναλώνεις αλκοόλ με μέτρο. Παράλληλα, όλο και περισσότερα ερευνητικά προγράμματα για τον λύκο βρίσκονται σε εξέλιξη, με στόχο την ανάπτυξη νέων και πιο αποτελεσματικών θεραπειών για τη διαχείριση της νόσου και, στο μέλλον, την ανακάλυψη μιας οριστικής θεραπείας.



Το παρόν έντυπο βασίζεται στη διεθνή ενημερωτική λίστα συμπτωμάτων (factsheet) της καμπάνιας για την Παγκόσμια Ημέρα Λύκου (World Lupus Day) και έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.

Πρωτότυπο υλικό:  
World Lupus Day  
World Lupus Federation



Learn more at  
[worldlupusday.org](http://worldlupusday.org)