

اصول خود مراقبتی در بیماری های نقص سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن برای بقای انسان ضروری است. این سیستم، بدن را در برابر مهاجمان بیرونی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و توکسین‌ها (مواد سمی تولید شده توسط میکروب‌ها) محافظت می‌کند. سیستم ایمنی از ارگان‌ها، سلول‌ها و پروتئین‌های مختلفی ساخته شده است که با هم کار می‌کنند. بدون داشتن سیستم ایمنی، بدن ما برای حمله به باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و موارد دیگر آماده نخواهد بود.

بیماری‌های نقص ایمنی، بر توانایی بدن در مبارزه با عفونت‌ها و میکروب‌های بیماری‌زا تاثیر می‌گذارند. در این نوع بیماری‌ها، ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌های بیماری‌زا می‌توانند راحت‌تر باعث عفونت و بیماری شوند و بیماری ناشی از آن‌ها هم اغلب شدیدتر است.

بیماری‌های نقص ایمنی به دو دسته اکتسابی و مادرزادی تقسیم می‌شوند. به بیماری‌های نقص ایمنی مادرزادی، اختلالات نقص ایمنی اولیه هم می‌گویند و برعکس نوع اکتسابی، از همان ابتدای تولد بیمار را درگیر می‌کنند. بیماری‌های نقص ایمنی اکتسابی یا اختلالات ثانویه، به دلایل مختلفی، مانند: عفونت با برخی ویروس‌ها یا ابتلا به برخی سرطان‌ها ایجاد شده و شایع‌تر از اختلالات مادرزادی هستند.

سیستم ایمنی بدن ما چگونه کار می‌کند؟

پوست ما از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری می‌کند. عطسه و سرفه هم نوعی مکانیسم دفاعی هستند، که در کنار مژک‌های راه‌های تنفسی و بینی، از ورود میکروب‌ها و مواد خارجی به سیستم تنفسی ما جلوگیری می‌کنند. اسید معده هم می‌تواند میکروب‌های بیماری‌زا را نابود کند. اگر عامل بیماری‌زایی بتواند از این سد‌ها عبور کند، با گلبول‌های سفید برخورد می‌کند، که به نوعی سربازهای بدن هستند و وظیفه نابودی میکروب‌ها را برعهده دارند.

سیستم ایمنی بدن ما شامل اندام‌های مختلفی است:

طحال

لوزه‌ها

مغز استخوان

گره‌های لنفاوی

علائم بیماری‌های نقص ایمنی

صدها نوع اختلال نقص ایمنی وجود دارد. هر کدام از این بیماری‌ها، نشانه‌ها و علائم مخصوص به خود را دارند. با این حال، چند نشانه وجود دارد که بین این بیماری‌ها مشترک هستند و نشان دهنده مشکلی در سیستم ایمنی بدن هستند.

افراد مبتلا به بیماری‌های نقص ایمنی، دچار عفونت‌های مکرر و شدیدی می‌شوند.

عفونت‌های زیر در این دسته از بیماران شیوع بالایی دارد:

کوئزکتیویت (التهاب ملتحمه یا قرمزی چشم)

عفونت‌های سینوسی

برفک دهان

سرماخوردگی

بیماری‌های مزمن لته (ژنژیویت)

پنومونی

عفونت‌های قارچی

شکم درد مزمن هم در این بیماران شیوع بالایی دارد. بعضی از افراد مبتلا به بیماری‌های نقص ایمنی، دچار کاهش وزن شدید هم می‌شوند.

اگر خیلی راحت بیمار می‌شوید و بیماری شما هم مدت زیادی به طول می‌انجامد، باید به پزشک مراجعه کنید تا از نظر ابتلا به انواع بیماری‌های نقص ایمنی بررسی شوید.

بیماری‌های نقص ایمنی ثانویه زمانی اتفاق می‌افتند، که یک منبع خارجی، مانند: یک ماده

شیمیایی یا عفونت، بدن را ضعیف می‌کند. موارد زیر می‌توانند باعث اختلالات نقص ایمنی

ثانویه شود:

سوختگی شدید

شیمی درمانی

رادیوتراپی

دیابت

سوء تغذیه

نمونه‌هایی از اختلالات نقص ایمنی ثانویه عبارت‌اند از:

ایدز یا سندروم نقص ایمنی اکتسابی: ایدز ناشی از ابتلا به ویروس HIV است. در این بیماری، سطح

گروهی خاصی از لئوسیت‌های T، به شدت پایین می‌آید. این بیماری در اثر تماس با مایعات بدن فرد بیمار منتقل می‌شود.

سرطان‌هایی که سیستم ایمنی را درگیر می‌کنند، مانند:

انواع سرطان‌های خون

برخی بیماری‌های عفونی پیچیده، مانند: هپاتیت‌های ویروسی

مولتیپل میلوما

بیماری‌های نقص ایمنی چگونه تشخیص داده می‌شوند؟

پزشک برای تشخیص بیماری‌های نقص ایمنی، از آزمایش‌ها و معاینات زیر کمک می‌گیرد:

بررسی سابقه پزشکی و علائمی که دارید.

انجام یک معاینه فیزیکی کامل

آزمایش خون برای بررسی تعداد گلبول‌های سفید و سایر رده‌های سلولی خون

بررسی سطح لنفوسیت‌های T خون

بررسی سطح ایمونوگلوبولین‌های خون

بیماری‌های نقص ایمنی چگونه درمان می‌شوند؟

درمان بیماری‌های نقص ایمنی معمولاً حول محورهای زیر می‌چرخد:

پیشگیری از ابتلا به عفونت‌ها تا حد امکان

در صورت بروز عفونت، درمان سریع و به موقع

تقویت بخش‌های مختلف سیستم ایمنی

در درمان این بیماری‌ها، معمولاً از تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها و آنتی‌بادی‌های مختلف کمک گرفته می‌شود. این داروها به پیشگیری و درمان عفونت‌ها کمک می‌کنند.

برای درمان عفونت‌های ویروسی در بیماران مبتلا به نقص ایمنی، از داروهای ضد ویروسی مانند: اسلتامیویر و آسیکلوویر کمک گرفته می‌شود. اینترفرون‌ها هم در پیشگیری و درمان عفونت‌های ویروسی موثر هستند.

در بعضی از سرطان‌های خون و بیماری‌هایی که ناشی از ناتوانی مغز استخوان در تولید لنفوسیت‌ها است، پیوند مغز استخوان می‌تواند کمک کننده باشد.

آیا می‌توان از اختلالات نقص ایمنی پیشگیری کرد؟

اختلالات نقص ایمنی اولیه قابل مدیریت و درمان هستند، اما هیچ راهی برای پیشگیری از آن‌ها وجود ندارد. سبک زندگی و اجتناب از برخی رفتارهای پرخطر در پیشگیری از بعضی از بیماری‌های نقص ایمنی ثانویه موثر است. به عنوان مثال، می‌توان با داشتن یک رژیم غذایی سالم و انجام فعالیت بدنی کافی، خطر ابتلا به برخی بیماری‌هایی که باعث نقص ایمنی می‌شوند، مانند دیابت نوع ۲ را کاهش داد.

اجتناب از رفتارهای پرخطر در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند: ایدز و هپاتیت‌های ویروسی موثر است. در مواردی که تماس با مایعات فرد بیمار وجود دارد، می‌توان با استفاده از داروهایی خاص برای مدتی مشخص، از ابتلا به ایدز پیشگیری پیشگیری کرد. برای هپاتیت B هم واکسن وجود دارد و همه افراد باید آن را تزریق کنند. گفتیم که داشتن خواب کافی برای داشتن سیستم ایمنی قوی ضروری است. خواب کافی و سالم نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را هم کاهش می‌دهد.

تهیه: زهرا محمودی - سوپروایزر آموزش سلامت