

بیماری خودایمنی یا اتوایمیون چیست؟

بیماری اتوایمیون وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بدن حمله می کند. سیستم ایمنی به طور معمول در برابر میکروب هایی مانند باکتری ها و ویروس ها محافظت ایجاد می کند. و وقتی این مهاجمان خارجی را احساس می کند، ارتشی از سلول های جنگنده را برای حمله به سمت آنها می فرستد.

به طور معمول، سیستم ایمنی می تواند تفاوت بین سلول های خارجی و سلول های خود را تشخیص دهد.

در یک بیماری خودایمنی، سیستم ایمنی بخشی از بدن مانند مفاصل یا پوست را به عنوان مهاجم اشتباه می گیرد. پروتئین هایی به نام اتوانتی بادی آزاد می کند که به سلول های سالم حمله می کند.

برخی از بیماری های خود ایمنی تنها یک اندام را هدف قرار می دهند. مانند دیابت نوع ۱ به پانکراس آسیب می رساند. سایر بیماری ها مانند لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE)، کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهند.

بیش از ۸۰ نوع بیماری خودایمنی وجود دارد. آنها می توانند تقریباً هر قسمت از بدن را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، آلورسی آره آتا یک بیماری خودایمنی پوست است که باعث ریزش مو می شود. هپاتیت خودایمنی بر کبد تأثیر می گذارد. در دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی به پانکراس حمله می کند. و در آرتریت روماتوئید، سیستم ایمنی می تواند به بسیاری از قسمت های بدن از جمله مفاصل، ریه ها و چشم ها حمله کند. پزشکان برای تشخیص بیماریهای خود ایمنی از آزمایشات چکاپ استفاده می کنند.

چرا سیستم ایمنی بدن به سلولهای خودی حمله می کند؟

پزشکان دقیقاً نمی دانند چه چیزی باعث اختلال در سیستم ایمنی می شود. با این حال برخی از افراد بیشتر از دیگران به بیماری خود ایمنی مبتلا می شوند.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر به بیماری های اتوایمیون مبتلا می شوند.

برخی از بیماری های اتوایمیون در گروه های قومی خاص شایع تر است. به عنوان مثال، لوپوس بیشتر نژاد قفقازی، آفریقایی-آمریکایی و اسپانیایی تبار را تحت تاثیر قرار می دهد.

برخی از بیماری های اتوایمیون، مانند مولتیپل اسکلروزیس و لوپوس، در خانواده ها دیده می شوند. همه اعضای خانواده لزوماً به بیماری مشابهی مبتلا نیستند، اما استعداد ابتلا به یک بیماری خود ایمنی را به ارث می برند.

از آنجایی که شیوع بیماری های خودایمنی در حال افزایش است، محققان گمان می کنند که عوامل محیطی مانند عفونت ها و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا حلال ها نیز ممکن است در ایجاد این بیماری ها دخیل باشند.

تصور می شود که خوردن غذاهای پرچرب، قند بالا و غذاهای فرآوری شده ممکن است باعث پاسخ ایمنی شود. با این حال، این ثابت نشده است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ بر نظریه دیگری به نام فرضیه بهداشت متمرکز شد. به دلیل واکسن ها و ضد عفونی کننده ها، امروزه کودکان به اندازه گذشته در معرض میکروب ها نیستند. عدم قرار گرفتن در معرض میکروبها می تواند سیستم ایمنی بدن آنها را مستعد واکنش بیش از حد به مواد بی ضرر کند.

علائم بیماری های خودایمنی چیست؟

علائم یک بیماری خودایمنی به بخشی از بدن بستگی دارد که تحت تاثیر قرار گرفته است. بسیاری از انواع بیماری های خودایمنی باعث قرمزی، تورم، گرما و درد می شوند که از علائم و نشانه های التهاب هستند. اما سایر بیماری ها نیز می توانند علائم مشابهی ایجاد کنند.

علائم بیماری های خودایمنی می توانند به شکل دوره ای به وجود بیایند و از بین بروند. در طول تشدید، علائم ممکن است برای مدتی شدید شوند. بعداً، ممکن است بهبودی رخ دهد، به این معنی که علائم برای مدتی بهتر یا ناپدید می شوند.

علائم اولیه بسیاری از بیماری های خودایمنی بسیار مشابه هستند، این علائم عبارتند از:

- خستگی
- درد عضلات
- تورم و قرمزی
- تب با درجه پایین
- مشکل در تمرکز
- بی حسی و گزگز در دست ها و پاها
- ریزش مو
- بثورات پوستی

بیماری های فردی نیز می توانند علائم منحصر به فرد خود را داشته باشند. به عنوان مثال، دیابت نوع ۱ باعث تشنگی شدید، کاهش وزن و خستگی می شود. IBD باعث درد شکم، نفخ و اسهال می شود.

تشخیص بیماریهای اتوایمیون به چه صورت انجام میشود؟

هیچ آزمایش چکاپ واحدی نمی تواند بیماری های خود ایمنی را تشخیص دهد. پزشکان از ترکیبی از آزمایش های چکاپ و بررسی علائم و معاینه فیزیکی برای تشخیص استفاده می کند.

آزمایش آنتی بادی ضد هسته ای (ANA) اغلب یکی از اولین آزمایش های چکاپ است که پزشکان زمانی که علائم بیماری خود ایمنی را تشخیص می دهند از آن استفاده می کنند. یک آزمایش مثبت به این معنی است که ممکن است یکی از این بیماری های اتوایمیون را داشته باشید، اما دقیقاً تایید نمی کند که کدام یک را دارید یا اینکه مطمئناً به یکی از آنها مبتلا هستید.

آزمایشات چکاپ دیگر به دنبال اتوآنتی بادی های خاص تولید شده در برخی بیماری های خود ایمنی هستند. پزشک همچنین ممکن است آزمایش های چکاپ غیر اختصاصی را برای بررسی التهابی که این بیماری ها در بدن ایجاد می کنند انجام دهد.

بیماری های خود ایمنی چگونه درمان می شوند؟

بیماری های خود ایمنی درمان خاصی ندارند، اما درمان می تواند پاسخ ایمنی بیش فعال را کنترل کرده و التهاب را کاهش دهند یا حداقل درد و التهاب را کاهش دهند. داروهای مورد استفاده برای درمان این شرایط عبارتند از:

- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)، مانند ایبوپروفن (Advil، Motrin) و ناپروکسن (Naprosyn)
- داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی
- درمان هایی نیز برای تسکین علائمی مانند درد، تورم، خستگی و بثورات پوستی در دسترس هستند.

یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم نیز ممکن است به بیمار کمک کند احساس بهتری داشته باشد.

۱۴ بیماری خود ایمنی رایج عبارتند از:

بیش از ۸۰ بیماری خود ایمنی مختلف وجود دارد. در اینجا ۱۴ مورد از رایج ترین آنها آورده شده است.

۱. دیابت نوع ۱

لوزالمعده هورمون انسولین تولید می کند که به تنظیم سطح قند خون کمک می کند. در دیابت نوع ۱، سیستم ایمنی به سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله کرده و آنها را از بین می برد. نتایج قند خون بالا می تواند منجر به آسیب رگ های خونی و همچنین اندام هایی مانند قلب، کلیه ها، چشم ها و اعصاب شود.

۲. آرتریت روماتوئید (RA)

در آرتریت روماتوئید (RA)، سیستم ایمنی بدن به مفاصل حمله می کند. این حمله باعث قرمزی، گرمی، درد و سفتی مفاصل می شود.

برخلاف استئوآرتریت، که معمولاً با افزایش سن افراد را تحت تأثیر قرار می دهد، آرتریت روماتوئید می تواند از ۳۰ سالگی یا زودتر شروع شود.

۳. پسوریازیس/آرتریت پسوریاتیک

سلول های پوست به طور معمول رشد می کنند و زمانی که دیگر مورد نیاز نیستند می ریزند. پسوریازیس باعث می شود سلول های پوست خیلی سریع تکثیر شوند. سلول های اضافی ایجاد می شوند و لکه های قرمز ملتهب را تشکیل می دهند که معمولاً با پوسته های سفید نقره ای پلاک روی پوست وجود دارد.

۳۰ درصد از افراد مبتلا به پسوریازیس نیز دچار تورم، سفتی و درد در مفاصل خود می شوند. این شکل از بیماری آرتریت پسوریاتیک نامیده می شود.

۴. ام اس

مولتیپل اسکلروزیس (MS) به غلاف میلین، پوشش محافظی که سلول های عصبی را احاطه کرده است، در سیستم عصبی مرکزی آسیب می رساند. آسیب به غلاف میلین سرعت انتقال پیام ها را بین مغز و نخاع به و از بقیه بدن کاهش می دهد.

این آسیب می تواند منجر به علائمی مانند بی حسی، ضعف، مشکلات تعادلی و مشکل در راه رفتن شود. این بیماری به اشکال مختلفی ظاهر می شود که با سرعت های متفاوتی پیشرفت می کند.

۵. لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE)

اگرچه پزشکان در دهه ۱۸۰۰ برای اولین بار لوپوس را به عنوان یک بیماری پوستی به دلیل بثوراتی که معمولاً ایجاد می کند توصیف کردند، شکل سیستمیک که شایع ترین است، در واقع بسیاری از اندام ها از جمله مفاصل، کلیه ها، مغز و قلب را تحت تاثیر قرار می دهد.

درد مفاصل، خستگی و بثورات از شایع ترین علائم هستند.

۶. بیماری التهابی روده

بیماری التهابی روده (IBD) اصطلاحی است که برای توصیف شرایطی استفاده می شود که باعث التهاب در پوشش دیواره روده می شود.

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 تحت تاثیر قرار می دهد.

۷. بیماری آدیسون

بیماری آدیسون غدد آدرنال را تحت تاثیر قرار می دهد که هورمون های کورتیزول و آلدوسترون و همچنین هورمون های آندروژن را تولید می کند. داشتن کورتیزول بسیار کم می تواند بر نحوه استفاده و ذخیره کربوهیدرات ها و قند (گلوکز) در بدن تاثیر بگذارد. کمبود آلدوسترون منجر به از دست دادن سدیم و پتاسیم اضافی در جریان خون می شود.

علائم شامل ضعف، خستگی، کاهش وزن و قند خون پایین است.

۸. بیماری گریوز

بیماری گریوز به غده تیروئید 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 می شود.

یکی از علائم بالقوه این بیماری برآمدگی چشم است که اگر وقتاً نامیده می شود.

۹. سندرم شوگر

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.

۱۰. تیروئیدیت هاشیموتو

در تیروئیدیت هاشیموتو، تولید هورمون تیروئید کاهش می یابد و به کمبود می رسد. علائم شامل افزایش وزن، حساسیت به سرما، خستگی، ریزش مو و تورم تیروئید (گواتر) است.

۱۱. میاستنی گراویس

میاستنی گراویس بر تکانه های عصبی تأثیر می گذارد که به مغز کمک می کند ماهیچه ها را کنترل 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. اغلب عضلاتی که حرکات چشم، باز شدن پلک، بلع و حرکات صورت را کنترل می کنند درگیر می شوند.

۱۲. 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.

۱۳. کم خونی پرنیسیوز

این وضعیت باعث کمبود پروتئین ساخته شده توسط سلول های پوششی معده می شود که به عنوان فاکتور ذاتی شناخته می شود و برای روده کوچک برای جذب ویتامین B-۱۲ از غذا مورد نیاز است. بدون مقدار کافی این ویتامین، فرد دچار کم خونی می شود و توانایی بدن برای سنتز DNA مناسب تغییر می کند.

۱۴. بیماری سللیاک

افراد مبتلا به بیماری سللیاک 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.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/autoimmune-diseases>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Addison%۲۷s_disease](https://en.wikipedia.org/wiki/Addison%27s_disease)

