

Livret des patient.e.s atteint.e.s de Lupus Érythémateux Systémique

كتيّب مرضى الذئبة الحمراء

L'Association Tunisienne des Jeunes Internistes

en collaboration avec

La Société Tunisienne de Médecine Interne

L'Association Lina Ben Mhenni

L'Association Tunisienne des Patients Lupiques Wejdene

جمعية الأطباء الباطنيين الشبان
بالتعاون مع
الجمعية التونسية للطب الباطني
جمعية لينا بن مهني
جمعية وجدان لمرضى الذئبة الحمراء



ماي 2022 Mai

شمعناها مرض الذئبة الحمراء؟

Qu'est-ce que le lupus ?

Maladie chronique,
évoluant par poussées et
contrôlable par le traitement

مرض مناعة مزمن، ينجم يتحير من وقت
إلى آخر، نجمو نسيطرو عليه بالدواء

Maladie systémique qui
touche un organe ou plus

يمسّ عضو أو أكثر في البدن،

Maladie non contagieuse, non
cancéreuse, non héréditaire,
sauf formes familiales rares

مرض مش معدي، مش
سرطاني ومش وراثي، الآ في
بعض حالات عائلية نادرة

Maladie à symptômes
variables d'un patient à un
autre et d'une poussée à
une autre

علاماتو مش كيف بعضها من
مريض إلى آخر و عند نفس
المريض من فترة إلى أخرى

شأنوا ينجم يحير مرض الذئبة الحمراء؟

Facteurs pouvant déclencher le lupus



الجراثيم و التّعفّات
Les infections



أنواع معيّنة من الدّوايات
Certains médicaments



التّعرّض لأشعّة الشّمس
L'exposition au soleil



بعد الولادة
Après un accouchement



بعد الإجهاض
Après un avortement
ou une fausse couche



حبالة مش مسموح بيها
Une grossesse non
encore permise



الدخان
Le tabac



الضّغط النفسي
Le stress



عدم الإنتظام في الدّواء
Non respect
de la prescription

مرض الذئبة الحمراء والحباله

Lupus et grossesse

La fertilité reste conservée au cours du Lupus

مرض الذئبة الحمراء ما ينقصش من قدرتك على الإنجاب

La grossesse est possible, mais après l'accord de vos médecins traitants

الحباله صحيح ممكنه أما لازمها تكون مبرمجة مع طبيبك المباشر وطبيب التوليد

Si une grossesse n'est pas encore possible, une contraception efficace est nécessaire

إذا كان الحباله مازالت مش ممكنه، استعمال وسائل منع الحمل لازم حسب ما يقولوك عليه الأطباء المباشرون

La grossesse doit être suivie régulièrement par le médecin traitant et le gynécologue

المراقبة المنتظمة مع طبيبك المباشر وطبيب التوليد أثناء فترة الحمل تحميك وتحمي صغيرك

Les médicaments ne doivent être modifiés qu'après accord de votre médecin traitant

ما تبدل حتى دواء إلا بعد استشارة طبيبك المباشر

L'allaitement est autorisé après avis des médecins traitants

الرضاعة ممكنه بعد أخذ مشورة الاطباء المباشرين

كيفاش نعيش مع مرض الذئبة الحمراء؟ Comment vivre avec le lupus?



نسمع نصائح طبيبي، نعيش لابس

Je suis les conseils de mon médecin pour
une vie saine

Pour éviter les poussées :

باش المرض ما يتحيرش:



نحمي روعي من أشعة الشمس
Je me protège du soleil



منوقفش على دواياتي و نتبع بانتظام
Je consulte régulièrement et je n'arrête
pas mon traitement

Pour préserver ma santé :

باش نحافظ على صحتي :



مناخوش لا دواء ولا حشايش من راسي
J'évite l'automédication
et les herbes



نمارس نشاط رياضي مناسب و نحافظ
على لياقتي البدنية
Je pratique une activité sportive
régulière et je conserve ma
condition physique



ناكل مأكلة صحية
Je mange équilibré

كيفاش نعيش مع مرض الذئبة الحمراء؟ Comment vivre avec le lupus ?



نحاول نبعد على مصادر التوتر و
الضغط

J'essaie d'éviter les sources de
stress



نحمي روجي من الأمراض المعدية و
نعمل التلقيح اللازمة

J'évite la contagion et je fais
les vaccins recommandés



أي حاجة تقلقني، مانحشمش و
نعلم بيها طبيبي

Si j'ai une plainte
quelconque, je n'hésite pas à
en parler à mon médecin



ما نتكيش وما نقعدش بحذا حد يتكيف

J'évite le tabagisme passif et
actif pour que mon
médicament soit efficace et
pour que ma maladie reste
stable

نتوجّه بالشّكر لفريق التّحرير و الإنجاز Nous remercions le comité de rédaction

Dr Rym Abida
Dr Sonia Kammoun
Dr Wiem Helali
Dr Tayssir Ben Achour
Dr Wafa Skouri
Dr Houssem Abida
Dr Omar Dhrif
Dr Asma Kefi
Dr Cherifa Abdelkefi
Dr Fatma Said
Dr Hajer Kazdaghli
Dr Hela Antit
Dr Imène Rachdi
Dr Khadija Zitoun
Dr Lamia Ben Hassine
Dr Mariem Jebri
Dr Marwene Mama
Dr Mouna Malki Abidi
Dr Nouha Ben Mahmoud
Dr Rihab Blidi
Dr Rahma Dhokar
Dr Saida Ouenniche
Dr Thara Larbi
Dr Wiem Ferjani

د ريم عبيدة
د سنية كمون
د وئام الهلالي
د تيسير بن عاشور
د وفاء سكوري
د حسام عبيدة
د عمر الظريف
د أسماء كافي
د شريفة عبد الكافي
د فاطمة سعيد
د هاجر كزدغلي
د هالة عنطيط
د إيمان راشدي
د خديجة زيتون
د لمياء بن حسين
د مريم جابري
د مروان ماما
د منى مالكي عبيدي
د نهى بن محمود
د رحاب بلدي
د رحمة ذكار
د سيدة ونيش
د ثراء العربي
د وئام فرجاني

Pour plus de renseignements:
Facebook: Association Lina Ben Mheni
STMI: 94 232 923

لمزيد الإستفسارات
صفحة الفايسبوك: جمعية لينا بن مهنى
الجمعية التونسية للطب الباطني: 94 232 923



نتوجهوا بالشكر Nous remercions

كلية الطب بتونس
Faculté de Médecine de Tunis

الأستاذة رابعة الجملي
أستاذة في طب النفس وفي التربية الصحيّة
Pr. Rabaa Jomli
Professeur en psychiatrie

أعضاء و عضوات جمعية لينا بن مهني
Les membres de l'Association Lina Ben Mhenni

أعضاء وعضوات جمعية وجدان لمرضى الذئبة الحمراء
Les membres de l'Association Tunisienne des Patients
lupiques Wejdene

أساتذتنا وأستاذاتنا بالجمعية التونسية للطبّ الباطني
Nos maîtres de la Société Tunisienne de Médecine
Interne

مؤسسة يوتاكس
Société Yutex

