**Quais são cuidados que quem tem lúpus deve ter, além dos remédios?**Em primeiro lugar, é preciso saber que os cuidados que **quem tem lúpus** deve ter é principalmente o uso dos remédios. E, para isso, um bom acompanhamento médico é indicado.

Mas, além dos **remédios**, os cuidados que quem possui lúpus deve ter são:

- dieta alimentar específica;
- repouso adequado;
- evitar stress;
- atenção com a higiene por causa de inflamações;
- não fumar;
- não usar anticoncepcional;
- praticar exercícios;
- entre outros.

Muitos pacientes que possuem lúpus podem apresentar trombose. E, para o tratamento, é necessário o uso de **anticoagulantes**. Esses pacientes devem fazer uma dieta "monótona", ou seja, com a mesma quantidade de comida e a mesma qualidade durante todos os dias. Isso fará com que haja um controle adequado da anticoagulação.

Já, pacientes hipertensos ou que apresentam **problemas renais**, devem diminuir drasticamente a quantidade de sal na dieta e tomar bastante cuidado com o consumo de açúcares e alimentos que possuem carboidratos, como massas e pães.

**Para as mulheres, o ideal é evitar o uso de anticoncepcionais e o cigarro pois afetam diretamente os sintomas do lúpus.**

Outra medida bastante importante é a **prática dos exercícios físicos**, principalmente os exercícios aeróbicos, pois eles ajudam no controle da pressão e da glicose no sangue, além de melhorar o sistema imunológico e a qualidade dos ossos, evitando a osteoporose.

Para saber mais sobre lúpus, acesse: [www.tudosobrelupus.com.br](http://www.tudosobrelupus.com.br/)