

# 全身性紅斑狼瘡

全身性紅斑狼瘡(SLE)是一種原因不明的全身性免疫疾病，主要是因某些因素導致體內的免疫異常，造成各器官組織的病變。一般認為致病機轉與遺傳、荷爾蒙、環境、藥物等因素有關。好發於20-40歲年輕女性，女性與男性的比例是9:1。

## 症狀

全身性紅斑狼瘡是一種慢性且變化多端的疾病，它會影響全身各個主要的器官系統，諸如關節、皮膚、腎臟、腦部、心、肺等，每個人的症狀均不盡相同。有些人可能一發病便侵犯重要的器官如中樞神經、腎臟、心臟等，也有人終其一生只有輕微關節症狀而已。

發生的頻率而言，約90%以上會有關節炎及關節痛，70%-80%有皮膚紅斑或盤狀紅斑，40%-50%有肋膜炎或心包膜炎，20%-60%患者有中樞神經侵犯，約60%患者有白血球低下，20%患者有血小板低下。

需與醫師密切配合追蹤治療，以提早發現及避免嚴重的併發症。

## 治療

除了醫護團隊的合作外，患者需充分了解自己的病情，規則服藥，並儘量減少生活中使病況惡化的誘發因子，則病患仍然可以過正常的生活。

\*隨著類固醇和其他藥物的使用，使得治療獲得極大的改善。是否使用類固醇，需看病友的臨床症狀而定。一般的發燒、關節肌肉疼痛的症狀可以用非類固醇的消炎藥物來控制；在病況嚴重，侵犯內臟器官時（如腎臟、神經系統、血液系統等），必須使用大劑量類固醇治療。

\*患者使用類固醇時不能自行減藥或停藥，若減藥太快，容易使病情反彈，造成危險，醫師於病況控制後會慢慢為您減藥。

## 生活

1. 定期追蹤、按時服藥勿自行增減劑量或停藥。
2. 避免日曬：光敏感性患者，太陽光中的紫外線可誘發疾病。所以外出時可以打傘、戴帽、戴墨鏡、或穿長袖衣衫等避免日曬。
3. 預防感染：感染很可能會引起疾病加重，故要預防。注意保暖、避免到公共場所、做好自身的清潔衛生工作、注重飲食的營養與適度的運動以增強抵抗力。
4. 飲食：營養、清淡為宜。如果腎功能較差，請與醫師或營養師討論鹽類與蛋白質攝取的調整。
5. 調整情緒與壓力，學習在疾病限制下的生活方式，作息妥善安排。
6. 患者應有計畫的懷孕，準備懷孕時應和免疫科醫師討論。

