



紅斑性狼瘡

Systemic Lupus Erythematosus, SLE

一、什麼是紅斑性狼瘡：

是一種慢性、發炎性、全身性的自體免疫、膠原組織之疾病，好發於女性，罹病平均年齡為 30 歲，首先有症狀出現於 15-25 歲之間，臨床特點可表現於多項身體系統之侵犯(腦神經、心肺、血液、腎臟、關節、皮膚等)

二、原因：

與自體免疫有關，主要是在核蛋白、血液、神經細胞中產生自體抗體，形成的複合物沉積在血管壁中造成血管阻塞，進而刺激、活化補體系統造成器官破壞

三、症狀：

- (一)臉頰、鼻樑有蝶性紅斑
- (二)多為發性關節炎，像類風濕性關節炎
- (三)發燒、畏寒，類似感染；全身浮腫、倦怠
- (四)類似腎臟病；蛋白尿、血尿、腎衰竭
- (五)類似血液病；白血球缺乏、貧血、甚至流血不止
- (六)類似中風和腦損傷：全身抽搐、意識不清
- (七)妄想、幻覺，類似精神神經疾病

四、臨床處置：

常用來治療紅斑狼瘡的藥物有下列幾種：

- (一)非類固醇的止痛消炎藥(NSAIDs)：可用來治療關節炎、肋膜炎等較輕的發炎症狀
- (二)類固醇治療：在病況嚴重，內臟器官受損時，如狼瘡腎炎、神經系統狼瘡、狼瘡肺炎、溶血性貧血或血小板低下等，必須使用大劑量類固醇
- (三)免疫調節劑及生物製劑等

五、飲食：

- (一)多攝取蔬菜水果類：如香蕉、香瓜、胡蘿蔔、空心菜等
- (二)多攝取豐富鈣質的食物：牛奶和奶類製品，如鮮奶、優酪乳、起司片等
- (三)少吃精緻糖類食物：如糖果、飲料，選擇全穀類製品如燕麥、全麥麵包、糙米飯等
- (四)選擇含鋅豐富的食物：如肉類、海鮮食物、牡蠣、家禽類、蛋等
- (五)多攝取維生素C含量高的食物：如草莓、柳丁、奇異果、花椰菜、包心菜等
- (六)多選擇鐵質豐富的食物：如肝臟、牛肉、羊肉、蛋、家禽類、全穀類、葡萄汁等
- (七)少吃油炸、油煎和豬皮、雞皮、魚皮等脂肪含量高的食物。同時要少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類、蝦卵、蟹黃、魚卵等
- (八)腎炎或高血壓患者須限制鹽分的攝取；腎衰竭患者須採低蛋白，低鈉飲食
- (九)避免進補與吃提升免疫力藥物及食物

六、居家照顧：

- (一)活動：適度的休息及運動，避免過度勞累及過大壓力，出門須防曬（帽子、太陽傘、墨鏡及防曬油），且減少出入公共場所
- (二)冬天需注意關節部位的保暖
- (三)每日注意尿量及體重的變化，當有尿量減少、體重增加，要限制水分和鹽份的攝取，並將詳情告訴醫師
- (四)定期追蹤抽血及按時服藥，若有服用其他藥物（如中藥）須告知醫師
- (五)女性患者應避免懷孕，若計畫懷孕，需先與醫師討論
- (六)若出現發燒、關節疼痛、胸痛、呼吸困難、血壓升高、心律不整、肢體水腫、冰冷等症狀，應迅速就醫

七、參考資料

- 鄭麗珠、王雪娥（2018），免疫系統異常之護理，於劉雪娥總校閱，內外科護理（7版，491-498頁），華杏。
- 鄭麗珠、王雪娥（2018），免疫系統異常之護理，於劉雪娥總校閱，內外科護理（7版，507-515頁），華杏。