



## 紅斑性狼瘡病人的自我照顧

全身性紅斑狼瘡為慢性、原因不明之炎性疾病，研究顯示與基因性遺傳、荷爾蒙以及環境因素有關；最主要的致病原因是身體產生自體抗體攻擊自體抗原；此病可影響身體各種器官或組織，是一種典型的全身性自體免疫疾病。

臨床表徵端視何種器官受影響而表現該器官特有的症狀，一般而言，全身性症狀會有發燒、疲倦或體重減輕等，皮膚病灶有：面頰紅斑、對日光過敏、口腔黏膜潰瘍或圓板狀狼瘡等；關節系統方面有：多發性關節疼痛、關節發炎、肌肉疼痛等；腎臟方面有：下肢血腫、血尿及蛋白尿；神經系統方面：痙攣、腦栓塞及出血性中風等；血液系統方面有：溶血性貧血、白血球降低、血小板缺少或淋巴腺腫大等，故在發病期，57~78%的病人有貧血現象，輕度貧血時不需輸血，一般在經過治療後，血紅素可在數週內恢復正常。

下列各項注意事項將有助於您自我照顧及控制病情：

### 一、皮膚方面

- (一) 保持皮膚清潔乾燥，經常修剪指甲，勿抓破皮膚，以免感染。
- (二) 避免日曬導致病情之惡化，可利用撐傘、戴帽、穿長袖衣服方式減少紫外線之照射。
- (三) 洗澡水水溫不可超過43度，使用中性香皂或沐浴乳以減少對皮膚的刺激。
- (四) 每天檢查皮膚，以便發現新的或異常的皮膚病變。
- (五) 應按醫囑使用藥物，抑制發炎，不可任意使用藥物塗擦皮膚。
- (六) 平時應避免碰撞或跌傷並注意皮膚是否出現紫斑瘀斑及出血不止之現象。

### 二、關節方面

- (一) 每日需有足夠的休息和適度的運動；運動可減緩關節和肌肉之僵硬，當關節疼痛時宜臥床休息，維持舒適臥位，但避免一直維持固定不動之姿勢。
- (二) 平日維持正確的站姿、坐姿。
- (三) 冬天注意關節部位的保暖，治療期中，儘量與醫護人員合作，並共同擬定活動與休息之計劃表。
- (四) 疼痛厲害時，關節疼痛時宜臥床休息，患處予適當支托，維持舒適臥位，按醫囑服用止痛藥或消炎藥。



### 三、飲食方面

- (一)如果未出現腎衰竭，則攝取均衡飲食，每日攝取適當水份(大約2000mL)。
- (二)如果出現腎衰竭，則避免攝取過量的蛋白質、鹽分及含鉀食物(例如醃製罐頭，各類加工食物、濃肉湯等，並少喝茶及咖啡)。
- (三)當有服用類固醇藥物時，腸胃道會減少鈣質吸收，每日應攝取含鈣豐富之食物，如奶類製品或補充鈣片。

### 四、藥物使用

- (一)應按醫囑服用藥物，勿任意停藥或不按時吃藥，並注意藥物的副作用，如白血球過低，以致抵抗力降低、禿髮、不孕症及出血性膀胱炎。
- (二)了解疾病之各種症狀和藥物的使用方法及副作用，使病情能控制良好，並減少藥品之併發症。

### 五、生活方面

- (一)每天早上未進食前測量體重，避免長時間站立，如有下肢水腫情形，應將下肢抬高，當有尿量減少，體重增加，要限制水分和鹽份的攝取，並將詳情告訴醫生。
- (二)每天測量血壓，並注意高血壓症狀，如頭痛、頭暈等。
- (三)儘量少進出公共場所或空氣污濁之場合。
- (四)經常保持口腔清潔，可採軟毛牙刷刷牙，注意個人衛生習慣養成。
- (五)女病人如考慮懷孕時，必須在醫師的治療計劃下配合進行。
- (六)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、血尿、紫斑、神智不清、痙攣等現象，應迅速就醫。

### 六、依醫師指示定期門診追蹤治療

#### 參考文獻

- 翁奴謹(2011)．抗神經自體抗體與全身性紅斑性狼瘡．臺灣兒童過敏氣喘及免疫學會學會通訊，12(3)，2-3。
- 尤則雅、施翔蓉、吳明勳、張天鈞(2011)．復發性腎性高副甲狀腺血症是因皮下副甲狀腺病灶所致：病例報告．內科學誌，22(3)，206-211。