

全身性紅斑狼瘡 (SLE)

一、什麼是 SLE？

全身性紅斑狼瘡 (SLE) 是一種免疫系統異常的慢性疾病，身體的防禦系統會攻擊自己的器官組織，造成多個器官發炎或損傷。雖然原因不完全明瞭，但研究指出可能與遺傳、荷爾蒙、環境與藥物等因素有關。SLE 好發於 20-40 歲年輕女性，男女比例約 1：9。

二、如何診斷？

血液檢查：評估抗體（如抗 dsDNA）、白血球、血小板與補體指數。

尿液檢查：檢測蛋白尿或血尿，評估腎臟功能。

影像或器官評估：如胸部 X 光或心臟超音波，依症狀需求決定。

醫師診斷：結合症狀與檢查結果，判定疾病活動度與影響範圍。

三、常見症狀(慢性且多變的疾病，每個人表現不同，)

- 1.皮膚症狀：臉頰蝴蝶斑、圓盤紅斑、口腔潰瘍、落髮。
- 2.關節症狀：反覆關節痛或關節炎（約 90% 病人會有）。
- 3.心肺症狀：胸痛、肋膜炎或心包膜炎。
- 4.腎臟症狀：血尿、蛋白尿，需早期追蹤。
- 5.神經症狀：頭痛、癲癇、意識改變或血栓相關中風。



四、治療方式

- 1.類固醇：控制急性發作與炎症。
- 2.免疫調節藥：幫助降低免疫系統過度活化。
- 3.生物製劑：針對中重度或難控制病例的新型藥物。

！請勿自行停藥、減藥或加藥，所有用藥都需由醫師監測調整。



五、日常生活照護

1. 防曬與紫外線保護

SLE 患者多對陽光敏感，紫外線可能誘發症狀。出門時可撐傘、戴帽、戴墨鏡，穿長袖衣物，並使用防曬乳（SPF30+）。避免上午 10 點至下午 3 點的強烈陽光。

2. 預防感染

感染容易引發病情加重。勤洗手、保持個人清潔、避免人多密閉空間。若流感或腸胃炎季節，盡量減少群聚，並依醫師建議接種疫苗（活性疫苗需詢問醫師時機）。

3. 飲食調整

以均衡、清淡為主，多攝取蔬果與優質蛋白。若有腎功能受損，請與醫師或營養師討論蛋白質及鹽分攝取量。避免高油、加工食品與過量糖分。

4. 運動與體力管理

選擇溫和有氧運動（如快走、瑜伽或伸展），避免過度疲勞。累了就休息，不要硬撐。規律運動可改善體力與心肺功能。

5. 睡眠、情緒與壓力管理

保持規律作息、充足睡眠。情緒壓力可能影響病情，學會放鬆、深呼吸或運用冥想、運動來舒緩。

6. 女性健康與懷孕

準備懷孕前務必與免疫科醫師討論藥物調整與疾病控制。病情穩定時再規劃懷孕，可降低併發症風險。

六、何時要立即就醫？

1. 呼吸困難、胸痛
2. 意識改變或持續頭痛
3. 癲癇發作不止
4. 大量出血或急速腎功能惡化
5. 若有以上情況，請立即至急診。

