



高雄市立小港醫院  
(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
認識全身性紅斑性狼瘡

紅斑性狼瘡 (Systemic lupus erythematosus, SLE) 是一種慢性全身性的自體免疫疾病，紅斑性狼瘡好發於 20~40 歲的女性，其身體免疫反應會產生各式各樣的自體抗體，進而造成系統性的臨床症狀，全身性紅斑性狼瘡如不治療會有致命的危險，適當的醫療處置可控制及緩解病程發展，故請注意以下事項：

一、皮膚方面：

- (一) 臉部兩頰及鼻樑出現蝴蝶狀紅疹。
- (二) 建議使用遮陽用具及防曬產品，避免直接曝曬在陽光下。
- (三) 應盡量避免攝取高感光性食物如：香菜、芹菜及九層塔等。
- (四) 洗澡水不可過熱，避免使用肥皂以減少對皮膚的刺激。
- (五) 平時應避免碰撞或跌傷，而發生出血不止之現象。

二、骨骼肌肉方面：

- (一) 常出現肌肉痛、關節疼痛、多處關節炎及關節變形現象，有時有肌肉萎縮、無力感。
- (二) 當疾病緩解時，設定規律活動計畫，盡量採有氧運動，增加肌肉骨骼活動強度。

三、心肺方面：

- (一) 出現肋膜炎及心包膜炎等情形。
- (二) 注意有無胸痛、呼吸困難情形。

四、腎臟方面：尿液檢查中通常有血尿、蛋白尿的情形。

五、神經方面：可能會出現抽搐或精神異常情形。

六、血液方面：常出現貧血、白血球減少、淋巴球減少、血小板減少情形。

七、腸胃道及其他：可能會有噁心、嘔吐、食慾不振、體重減

輕、發燒情形。

#### 八、服用類固醇藥物者：

- (一)須注意體重控制，避免過度肥胖。
- (二)盡量採低鈉、高鉀(如香蕉)飲食。
- (三)請勿任意停藥，須由醫師指示逐漸減藥。

#### 九、飲食注意事項:

- (一)研究發現苜蓿芽含刀豆氨基酸，會增加自體免疫疾病發炎反應，引起體內免疫異常反應，故避免攝取苜蓿芽。
- (二)飲水方面應避免食用來路不明、未煮沸或不乾淨之飲水。
- (三)紅斑性狼瘡是免疫功能失調，免疫力異常過於旺盛，若再食用增強免疫力之靈芝、人蔘、中草藥、蜂膠等健康食品，容易造成免疫功能變化，進而影響病情，若有健康食品補充需求，請諮詢您的醫師，給予您適當之建議。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3200 或 3201

**“小港醫院內科門診關心您”**