

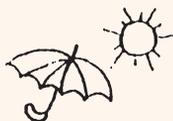
# 紅斑性狼瘡病人的自我照顧

## 一、皮膚方面

1. 保持皮膚清潔乾燥。



2. 避免陽光直接照射，平時出外需作好防曬，例：撐洋傘、帶帽子、戴墨鏡。



3. 洗澡水不可過熱，避免使用肥皂以減少對皮膚的刺激。



4. 避免手指及腳趾暴露於寒冷環境，應適當予以保暖，每天檢查皮膚，以便發現新的異常的皮膚病變。



5. 應按醫囑使用藥物，抑制發炎，不可任意使用藥物塗擦皮膚。



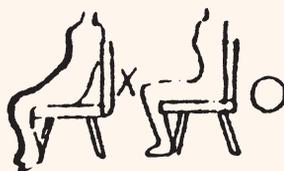
6. 注意皮膚是否有紫斑、瘀斑，平時應避免碰撞或跌傷，而發生出血不止之現象。



## 二、關節方面：

1. 維持身體適度運動及休息，以減少關節不適情形。

2. 平日維持正確的站姿、坐姿，每日亦有適當的活動。



3. 冬日注意關節部位的保暖。



4. 疼痛厲害時，按醫囑服用止痛藥或消炎藥。



### 三、飲食方面：

1. 如果未出現腎功能受損，可攝取均衡營養且清淡的飲食，每日攝取適當水份。



2. 如果出現腎功能受損，應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、豆類等)，並少喝茶及咖啡。



### 四、生活方面：

1. 每天注意尿量、體重的變化，當有尿量減少，體重增加，要限制水份和鹽分的攝取，並將詳情告訴醫生。
2. 每天測量血壓，並注意高血壓的症狀。
3. 平日避免情緒緊張，女性在病情未穩定控制前，應避免懷孕。
4. 定期抽血追蹤病情及按時服藥。

祝您健康愉快！

No.061



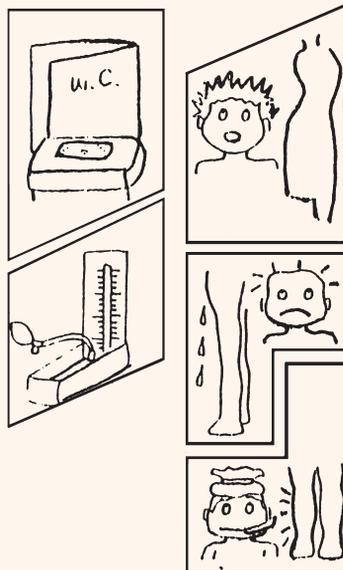
北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

5. 藥物應按醫囑服用，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。

5. 若出現發燒關節疼痛、胸痛、呼吸困難、血壓升高、心律不整、肢體水腫冰冷應迅速就醫。



## 五、定期返醫院門診治療：

希望您能擁有更健康，滿意的生活品質

祝您健康愉快！

No.061



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

957  
印製