

全身性紅斑性狼瘡是一種慢性全身性炎症反應的疾病，疾病的特徵是不斷交替地緩解及惡化。最常發現其主要的病變是在臉部、雙頰易受太陽照射的部位出現不痛不癢的紅斑，形狀有如蝴蝶，故又稱為蝴蝶斑。

### 一、什麼人易得？

此疾病好發於生育年齡的女性，男女發生率的比例約為 1：10。

### 二、疾病特徵為何？

- 1.一般症狀：疲倦、發燒、皮疹、體重減輕、貧血、關節疼痛…等。
- 2.異常的頭髮脫落：呈斑塊式脫落。
- 3.皮膚症狀：陽光或其他紫外射照射的部位，如：雙頰、鼻樑、頸、胸口等處發生少有癢感的紅疹，尤其在鼻樑處容易出現蝴蝶斑。
- 4.關節症狀：關節痛及關節炎，尤其是手指關節最易受至侵犯。
- 5.骨骼及肌肉症狀：常出現肌肉痛，有時會有肌肉萎縮、無力感。
- 6.腎病症狀：有些病人在發病後二年內會出現如：少尿、蛋白尿及水腫之情形。
- 7.其他：偶有胃腸侵犯症狀及心肺症狀…等。

### 三、常見的醫療處置為藥物治療：

- 1.非類固醇抗發炎藥物：可用來處理發燒、關節痛等症狀。
- 2.類固醇製劑：常使用俗稱的“美國仙丹”來處理較嚴重的病灶。
- 3.其他：如藥物的間歇療法及免疫抑制劑等。

### 四、日常生活上之自我照顧及注意事項？

- 1.皮膚方面：
  - (1)注意是否發生水腫、紅疹、儘量使用中性不刺激的清潔劑洗澡。
  - (2)避免陽光照射、出門應擦防曬油、?傘或戴帽子，且儘量不要在中午外出。
- 2.飲食方面：
  - (1)若病人未出現腎病症狀，則應多攝取高蛋白、高維生素及鐵質多的食物，

若已出現腎病症狀（如前面所述），則須限制蛋白質、高鉀及水份的攝取量。

(2)在服用類固醇治療時，因會產生月亮臉、水牛肩之副作用，故須限制鈉的攝取量，且避免空腹服藥而傷胃。

### 3.關節方面：

(1)疾病急性期應多休息，但不要完全固定不動，以防止骨質疏鬆產生。

(2)冬天應注意關節的保暖，在運動前可先熱敷後再活動關節;或可使用護膝，以保暖之。

### 4.其他方面：

(1)不可隨意停用類固醇製劑及任意服用各種成藥及口服避孕藥。

(2)避免常出入人多的公共場合，因白血球減少易造成感染之情形。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。