

改变生活习惯

- 确保有充足的休息与睡眠
- 避免日光浴，早上 9 点至傍晚 5 点之间避免阳光曝晒。使用防晒乳（至少 SPF50 以上）以及穿保护式衣物
- 定期运动但不要过度劳累
- 维持均衡的饮食，避免食用生冷及未煮熟的食物
- 戒烟并减少酒精的摄取

狼疮病患的前景如何？

我们目前的各种治疗方式能有效地控制狼疮症。很多狼疮患者都过着与常人无异的生活。这也包括结婚生子。

狼疮与怀孕

病情轻微的狼疮病患在怀孕时出现并发症的风险较低，但病情较严重的病患应该等到病情受到控制为止才考虑怀孕。除此之外，计划怀孕的患者也应注意避免使用对胎儿有害的药物。为了确保自身与胎儿的安全，请在怀孕前与您的医生商量该如何调整您的治疗方案。

如何管理和克服狼疮？

许多病患在抗病的过程会感到压力、情绪焦虑、忧郁及烦躁。减压的方法包括：

- 加深对狼疮的了解
- 家人、朋友及雇主的谅解与支持
- 加入互助小组，从其他病患身上学习如何克服疾病（例如新加坡狼疮互助会）：
<http://lupus.sg/membership/>



若您想获取更多讯息，请扫描二维码或查阅新加坡狼疮互助会的网址。

B1A 和 B1B 诊所

陈笃生医疗中心，B1 楼

联络热线：

6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

风湿、过敏与免疫科

系统性红斑狼疮



什么是系统性红斑狼疮？

系统性红斑狼疮（简称为“狼疮”）是一种会导致身体多个系统慢性发炎的自身免疫疾病。症状取决于受影响的身体系统。较常受影响的身体部位包括关节、皮肤、肾脏及血细胞。较少受影响的身体系统和部位包括神经系统、心脏、肺及肠道。



口疮

图片来源 Lupus UK



脱发

图片来源 British Medical Journal

导致狼疮发病的因素

狼疮症的病患是由身体免疫系统产生攻击身体器官的抗体（自身抗体）所引发。虽然目前还不知道狼疮的病因但很有可能是由多种因素引发的。这包括基因、不正常的免疫系统以及环境因素（例如阳光暴晒）。

谁有患上狼疮的风险？

- 女性患病风险比男性的高达九倍
- 病患的症状一般在 15 至 45 岁之间出现，但孩童和老年人也有可能受影响
- 亚洲人及非裔美国人相对白种人患病的风险高一些，病情也比较严重。

狼疮症有什么症状？

患者所出现的症状取决于受影响的身体系统。这些病症可能在数周内突然产生，也可能在几个月内逐渐出现。每个狼疮患者的疾病严重性也因人而异。

体征与症状包括：

- 发烧、疲乏、体重减轻
- 关节疼痛、僵硬、肿大（通常影响手和足部）以及肌肉酸痛
- 狼疮性皮炎及斑块（例如出现在脸部的蝴蝶形状皮疹 - 皮疹会出现在受到阳光曝晒的部位，如封面的照片）、硬币形状的皮疹（盘状狼疮）
- 脱发、口疮、容易瘀青
- 雷诺现象：手指因寒冷环境或情绪压力影响而容易泛白或变蓝
- 呼吸时胸口疼痛、呼吸困难
- 眼睛周围、足部肿大、尿液出现泡沫
- 腹部疼痛或抽痛，排便习惯有所改变
- 头痛、记忆力衰退、嗜睡（想睡觉）、精神失调、中风、瘫痪、癫痫、虚弱



盘状狼疮

图片来源 Longitudinal Observation of Paediatric Dermatology Patients



雷诺现象

图片来源 Lupus UK

如何确诊狼疮？

诊断狼疮具有挑战性，需要多次复诊才能确诊。会诊时，您的医生会向您询问详细的病历，进行身体检查并且安排各种检测。医生会按照受影响的身体系统为您安排额外的检测。一般进行的检测包括：

- 全血细胞检测、肾与肝功能检查
- 发炎指数
- 尿液检测
- 自身抗体检测（例如ANA, anti-dsDNA, anti-Sm）

- 心电图
- 胸部 X-光

有时候，也必须进行其他的检测如影像检测（例如肺及腹部的CT扫描）、皮肤和肾脏活检。患上狼疮的病患患有患上其他自身免疫疾病（例如干燥综合症和抗磷脂综合症）的风险，因此需安排进一步的检测。

如何医治狼疮症？

我们可以通过有效的治疗方式来控制病症，减少症状的恶化率。这包括：

- 病患教育
- 药物治疗
- 改变生活习惯 - 戒烟、避免阳光曝晒、确保有足够的休息

药物治疗

在治疗的初期，您的医生会配给比较高剂量的药物来迅速控制您的免疫系统并随着病情趋缓逐渐减低药物的剂量。病患应该按照配方，以免狼疮的复发。

- 类固醇 (corticosteroid): 通常会配中至高剂量的类固醇（口服或静脉注射）来迅速控制病情。药膏可用来治疗患者的皮疹问题。
- 羟氯喹 (hydroxychloroquine): 这类药物能有效地控制较轻微的狼疮病情（例如只有皮肤及关节受到影响）。
- 免疫抑制剂 (immunosuppressant): 这类药物用来压制免疫系统，于取代对类固醇的长期依赖。
- 生物药剂 (biologics): 这些是从生物制造出来的药物。这类药物较为昂贵，通常在病情无法通过普遍治疗法控制的情况下使用。
- 静脉注射免疫球蛋白 (intravenous immunoglobulin): 适合不能服用免疫抑制剂医治之下的狼疮病患（例如同时有严重细菌感染的患者）。