

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：全身性紅斑性狼瘡

三、衛教日期：96 年 04 月 23 日

四、衛教時間：9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者：彭靜尼/朱玲瑩

內 容 摘 要

全身性紅斑性狼瘡

(Systemic lupus erythematosus; SLE)

為什麼叫狼瘡??

- Lupus (拉丁文)
面頰泛起紅疹，像被狼咬過的傷痕
- Erythematosus
鼻樑和兩頰有鮮明的紅斑
- Systemic
影響各個器官、組織
- 罹患率：百萬分之二十五
- 病因：環境、遺傳、荷爾蒙
- 好發年齡：15-25 歲
- 性別：女性 > 男性 (9:1)
- 中國人、黑人 > 白人

診斷準則：(一)

- (1) malar rash (面部紅斑) -- 80%
- (2) discoid rash (盤狀疹)
- (3) oral ulcer (口腔潰瘍)
- (4) arthritis (關節炎) -- 95%

- (5) photosensitivity (光敏感)
- (6) serositis, pleuritis, pericarditis (漿膜炎、心包膜炎、肋膜炎)

蝴蝶斑

- 紅斑、脫皮：兩顴、鼻樑
- 皮膚脈管炎
- 全身性

診斷準則:(二)

- (7) renal disorder (腎臟病變)
- (8) neurologic disorder (神經病變)
- (9) hematologic disorder (血液異常)
- (10) immunologic disorder (免疫異常)
- (11) ANA

1987年美國風濕協會所制定的標準
十一項症狀中出現四項或四項以上時，稱之

藥物治療(一)

類固醇



IMURAN 50mg/tab (Azathioprine)/壓彼迅

- 常見副作用：全血球降低(白血球、紅血球及血小板)、口腔潰瘍、胰臟炎、肝功能異常...

- 注意事項：

1. 定期抽血(白血球、紅血球、血小板、肝功能)
2. 公共場所或感冒流行季節請戴口罩
3. 保持口腔清潔



Hydroxychloroquine sulfate (Plaquenil)/必賴克慶

- 常見的副作用：色素沉著、肌肉無力、皮膚癢、眼睛病變...

- 注意事項：

1. 如有皮膚起疹子，請告知醫師
2. 定期眼科追蹤



Cyclosporin /新體睦

■ 常見的副作用：高血壓、腎臟毒性、肝臟毒性、腳抽筋、多毛症…

■ 注意事項：

1. 監測血壓
2. 定期驗血（腎功能）
3. 監測血中藥物濃度



Cyclophosphamide 50mg/tab (Syklofosamid)/愛德星

■ 常見的副作用：噁心、嘔吐、出血性膀胱炎、精蟲減少、卵巢功能提早萎縮、白血球降低、不孕…



日常注意事項—飲食(1)

1. 不食用或少食用具有增強光敏感作用的食物：

芹菜、苜蓿芽、九層塔、香菜等

2. 低脂飲食：

患者活動少，消化功能差，宜吃清淡易消化的食物，不宜吃含脂肪較多的油膩食物。

日常注意事項—飲食(2)

3. 低糖飲食：

因患者長期服用類固醇，易引起類固醇性糖尿病及庫欣氏症候群，故要控制熱量，少吃含糖量高的食物。

4. 低鹽飲食：

服用類固醇或有腎臟損害的患者易導致水、鈉滯留，引起水腫，故要低鹽飲食。

日常注意事項—飲食

補充鈣質—預防骨質酥鬆

6. 避免煙、酒或刺激性食物

7. 避免服用生食

含鈣



日常注意事項

- 按時服用藥物
- 防曬
- 體重控制
- 保暖
- 避免熬夜
- 須在病情穩定之下，才可懷孕

防曬小常識

- UVA 長波紫外線，會滲入真皮層損傷彈性纖維，使皮膚出現皺紋和鬆弛、老化變黑並可穿透臭氧層透過玻璃進入室內
- UVB 短波紫外線對皮膚表面有反面影響能引致即時反應；在短時間內使角質變厚，皮膚變紅，長時間曝曬會導致灼傷
- 防曬乳抹搽的時機：出門前 30 分鐘
- 上午 10 點~下午 2 點的太陽光照射劑量佔一整天的 60%
- 外出時應多戴帽、撐傘、穿著薄長袖衣服及養成使用防曬霜的習慣。

「SPF」

- 防曬係數 SPF(Sun Protection Factor)，為防曬功能的指標。
- 代表該防曬品在 UVB 的照射下保護肌膚不被曬紅、曬傷的時間。
- 例如，原本五分鐘會曬紅的人，使用 SPF15 的防曬品，可使皮膚被曬紅的時間延長十五倍，所以是五乘十五等於七十五分鐘。
- 平日使用防曬係數至少十五以上。
- 長時間曝露於日光下，或在海邊、河邊、高地、沙灘、柏油路等地活動，增加二十至二十五倍的紫外線曝曬量，必須選擇更高係數的防曬品。

防曬小常識

- 理想的防曬產品應是 SPF25&PA+++。
- 光線散射與折射的作用，不論晴天雨天，室內室外，紫外線是無所不在的，所以防曬品必須每天使用。
- 即使在下雨天空氣中還是會有百分之 20 至百分之 40 的紫外線存在
- 日常保養，使用 SPF15 即可，日曬之前三十分鐘擦，效果較佳。

