

自身免疫性疾病

免疫系统

人体的免疫系统具有抵御外邪(如细菌和病毒)的作用。这个系统由身体的不同组织和器官组成,从而防止外邪的入侵并消灭进入人体的异物。因此人体能在暴露于病菌后不生病,或当生病时,免疫系统可帮助你康复,并且保留了对这些病菌的记忆力,以便再次相遇时能更好的对抗它们。

简单的免疫防御可以是打喷嚏,咳嗽,流泪或拉肚子,这些防御作用通过身体的不同部位/或器官来完成,包括:皮肤,眼睛(通过产生眼泪),呼吸系统(从鼻、口到肺),淋巴系统(包括淋巴结和淋巴液),血液循环系统(通过白细胞和红细胞)。

自身免疫性疾病

有些人的免疫系统不能正常运行,当免疫系统的平衡被打乱,或过度反应时这些人会生病。过度免疫反应时,免疫系统不能正确识别自身而攻击自身的组织和细胞,这就被称为自身免疫性疾病。有些自身免疫性疾病只局限于某一组织或器官,有些则会引起全身性病变。

人们无法阻止自己不得此病,但也不会从它人那里得到这种病,也不会将此病传染给它人。

免疫性疾病种类很多,但常见有以下几种:

组织特异类型:阿狄森氏病(肾上腺), 肠麦麸病(消化道), 克隆恩病(胃肠道), 多发性硬化病(脑/脊柱), I型糖尿病(胰腺), 突眼/或乔本氏甲状腺炎(甲状腺), 虹膜炎(眼)。

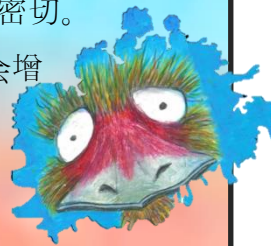
非组织特异类型: 皮炎(皮肤和肌肉); 狼疮(关节, 肾脏, 皮肤, 心脏, 大脑及其它组织); 硬皮病(皮肤, 关节, 肠道, 有时会累及肺); 干燥综合症; 虹膜炎(眼); 类风湿关节炎(关节)。

每种疾病的危险因素不同,然而研究表明:性别,年龄,及遗传与自身免疫性疾病关系密切。女性多于男性,中年女性居多,但有些是在儿童时期就开始发病,有家族史者患病风险会增加。

如何诊断自身免疫性疾病?

自身免疫性疾病的早期症状不特异,所以有时诊断比较难。全面体检,家族史,血液学检查及影像学(MRI及超声)有助于诊断。必要时还需取一小块组织活检以明确诊断。

疾病症状有时会变,所以需要时间才能诊断特异性免疫性疾病。具有上述症状的患者常会被介绍到专家那里诊治,如:免疫学专家查看免疫系统,皮肤病专家诊治皮肤病变,风湿病专家治疗关节和肌肉病症,泌尿科专家查看肾脏,心血管专家查看心脏,儿科专家着重于儿童患者。看什么专家取决于你的症状和治疗,有时会有多个专家来诊治,同时包括你的家庭医生。



如何治疗？

大多数自身免疫性疾病不能被治愈，但治疗可减轻症状并矫正过度反应的免疫系统。正确的治疗会阻止免疫系统进一步损害自身。治疗包括药物和生活习惯的调整。常用药物有：

- 止痛药、
- 非甾体类固醇药(NSAIDs)、
- 可的松类、
- 免疫调节剂(DMARDs)、
- 及其它调节剂和抑制剂。



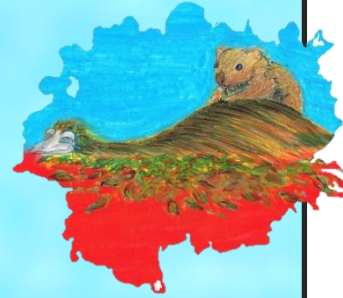
此外，自身免疫性疾病的治疗还常需要其它医务人员：

医疗教育工作者帮助你认识和管理疾病；理疗师来改善关节和肌肉运动，帮助患者终身受益；营养师帮助患者了解食物并帮助选择最佳饮食；语言治疗师帮助患者改善吞咽功能；心理学家帮助患者保持良好心态，来对抗慢性疾病。

对于患者来说，改变生活习惯也很重要，从而保持你的身心健康。

前景怎样？

大多数患者会时轻时重，这很正常。有些人的症状较轻微，而有些人的则较重，需要很多治疗。有些人的症状会慢慢消失，但大多数患者经过治疗会维持的很好。很难预测此病对你的生活有多大影响，但它不应该阻止你享受生活。



下述事项对患者有帮助：

通过医生和药物的诊治及生活习惯的改变，此病会被控制的很好。

- 尽可能多的了解你的疾病
- 定期看医生，监测治疗情况，进而帮助你的健康生活
- 只使用医生开的药
- 保护自身，避免日光和极端的气候，使用防晒霜，避免皮肤受损。随时带遮阳帽和太阳镜。
- 使用霜剂缓解皮疹
- 锻炼身体增加肌力，每日需要做伸展运动。
- 体育锻炼可增加肌肉强度，保持关节灵活，但身体不适时应适度减少运动。
- 疲劳很常见，因此休息很重要。学会适合自身的运动及作息时间。
- 关注身体变化，不适时要适当减少活动。
- 吞咽障碍时要去看语言治疗师。
- 咨询营养师，学习如何准备食物，学会多样化饮食。
- 忌食高糖、高盐和高脂肪食物。
- 特别要多饮水，补充体液。



Autoimmune Resource & Research Centre

Telephone: 02 49214095

Email: ARRC@hnehealth.nsw.gov.au

Web: www.autoimmune.org.au

Original artwork by Morgan Penkae Williams 2016

Translation from English to Mandarin provided by

Dr. Zhigang Ren