

### 什么是狼疮?

全身性/（系统性）红斑狼疮（systemic lupus erythematosus, SLE），简称狼疮，是一种慢性的自身免疫性疾病。它以不同的形式影响身体的各部位——关节，肾脏，皮肤，心脏，肺及神经系统。通常只累及 2-3 个器官或部位。

目前无法阻止人们不得狼疮，但是，狼疮不会传染。

狼疮会持续数年，或终身。一般来说，不知道何时会发作（Flare）或减轻。

### 狼疮是怎么发生的?

原因不明，但是和免疫有关。人体的免疫系统是用来保护身体，防止外来异物入侵，如细菌和病毒（Bugs）。

目前不清楚为什么有些人的免疫系统会出问题，但是人在生病时，人体的自身系统会过度反应并引起自身伤害，被称为自身免疫性疾病。

女性更容易患狼疮，与男性之比是 9: 1。有的狼疮患者有家族史，或患有其它免疫性疾病。

### 狼疮有什么症状?

狼疮的症状因人而异，有时不容易被诊断。患者不会出现所有的症状，一般只有几个症状。狼疮的诊断需要 4 个或以上的特异性症状。

这些症状会有变化，时好时坏。这就是为什么有时会发作，有时会感觉正常。

### 如何诊断狼疮?

要去看医生，医生会根据症状做出诊断。但有时还会有这样的情况：即患病一段时间后才能被诊断。你的医生会通过有关体检和化验（血/尿），以确定是否患有狼疮，并分析你的免疫系统是否正常，或过度反应。

如果确诊你患有狼疮，医生会定期让你做有关血液的检查，来监测疾病情况，维持你的健康。

你的家庭医生（GP）会帮你选择有关专家，因为狼疮需要不同的专家来处理，例如风湿科专家来处理关节病变，免疫专家来治疗免疫系统，或皮肤科专家治疗皮肤病变。

你的家庭医生会帮你选择哪一位专家更适合你。

通常你的症状会提示病变的部位，因而引起重视。



## 如何治疗狼疮?

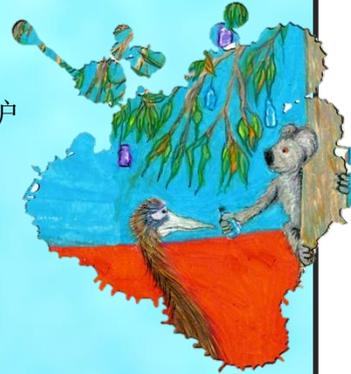
因为症状不同，所以治疗也因人而异。医生会告诉你怎样治疗。常用的药物是强的松(prednisolone)。开始剂量会较大，这样会很快控制病情，然后逐渐减量，并加用其它药物，目的是减少激素用量。



医生会告诉你选用什么药物最有效，因为不同的症状需要不同的药物。

大多数药物是为了维持免疫系统的平衡。

另外还有些保健品，也可帮助减轻症状，如肥皂替代剂，眼喷洒液，特制口腔护理品及牙膏。



## 有利于狼疮患者的一些事

狼疮可以被控制的很好，而且一生的大部分时候会相对正常。有时症状会发作，这可能与紧张、感染、日光照射、或其它因素有关。你要学会识别这些诱因，并且学会怎样处理上述因素。症状发作期以外，你会和正常人一样，(Symptom free)。

要学会怎样做才有利于你。

- 切记劳累很常见，要注意休息。多关注你的身体，感觉不太好时要慢下来，别呈能或劳累过度，这样会使症状加重。
- 学会劳逸结合。
- 适当运动对肌肉和关节有益处。但觉得身体不适时，则应减少运动量。
- 不要忘记防晒霜、帽子和墨镜，因为日光会加重狼疮，即使是室内的光线也会加重症状。所以，有时需要减少日光灯的瓦数，或加用滤过器。
- 切记按照医嘱服药。
- 饮食要平衡，多样化，忌高糖、高盐、高脂饮食，多食水果、蔬菜和蛋白质。
- 多喝水，补充体液。
- 保持心情舒畅、愉快生活。
- 学习有关狼疮的知识，学会怎样能减轻狼疮的症状。



Translation from English to Mandarin was provided by Dr Zhigang Ren



Autoimmune Resource & Research Centre

Telephone: 02 49214095

Email: [ARRC@hnehealth.nsw.gov.au](mailto:ARRC@hnehealth.nsw.gov.au)

Web: [www.autoimmune.org.au](http://www.autoimmune.org.au)

Original artwork by Morgan Williams © 2016

\*For policies & procedures please refer to our website