

家庭計劃

東區尤德醫院
風濕科專科醫生
馬繼耀醫生

瑪麗醫院
風濕科資深護師
郭雪琪姑娘

20/7/2014

引子

- 1) 風濕病症普遍有婦人的適孕年歲病發。
- 2) 以前的見解：風濕病人不適宜懷孕。
- 3) 現在：在適切的產前安排以及各團隊配合下，大部份風濕病人能夠進行正常懷孕，組織美滿家庭。
- 4) 風險評估：心肺腎病、產科併發前科、其他產科因素、等等。



大綱

- 1) 懷孕對風濕病之影響。
- 2) 風濕病對懷孕之影響。
- 3) 合適時機?
- 4) 有關風濕藥之調節。
- 5) 總結—



懷孕對風濕病之影響 (1)

- 類風濕關節炎 RA：病情舒緩 75-95%
- 系統性紅斑狼瘡 SLE：病發率提高。
- 主要是輕度病發，病徵輕微；特別是懷孕中期(妊娠中3個月)。
- 如病情穩定中進入懷孕，病發機率下降。



懷孕對風濕病之影響 (2)

- 抗磷脂綜合症候群 APS/APAS
- 懷孕本身增加併發風險：妊娠毒血症 (高血壓、水腫、蛋白尿)、血栓塞之風險。
- 肺動脈血壓高 Pul HT
- 狼瘡、APS、硬皮症 (系統性硬化症)
- 懷孕期間普遍惡化，能導致心臟衰竭。



懷孕對風濕病之影響 (3)

- 其他風濕病：
- 脈管炎、多肌炎、皮肌病、硬皮症
- 無惡化影響。



風濕病對懷孕之影響 (1)

- 病發所帶來之影響：
- 病徵病狀
- 藥物相關：消炎、調控病情抗風濕藥物。

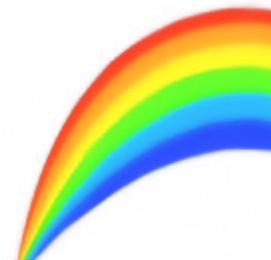
- 腎臟受損：腎炎、腎衰竭
- 妊娠高血壓
- 妊娠血毒症
- 血壓必需先受控；病情穩定六個月！



風濕病對懷孕之影響 (2)

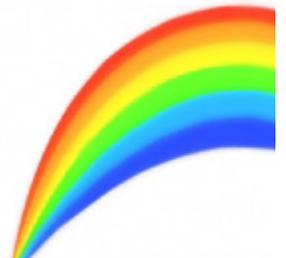
- APS/APAS
- 減低受孕率
- 早產、胎兒發育受限
- 血栓塞
- 血小板低
- 妊娠血毒症

- 高風險一族：合適使用藥物
- 風濕婦產科會診；及早發現併發症、處理。



風濕病對懷孕之影響 (3)

- RA：注意產後病情復發。
- SpA：中軸性脊椎炎 25%病發率。
- 硬皮病：緊密觀察血壓之管制、及早發現腎臟影響。
- 脈管炎：高安病 Takayasu arteritis



風濕病對懷孕之影響 (4)

- 遺傳?
- 風濕病另不是一種直接遺傳的疾病
- SLE / Sjogrens - 抗-Ro 、 抗-La (anti-Ro/La)抗體
- 新生兒狼瘡綜合症候群 (neonatal lupus syndrome)
 - 1) 短暫性類似狼瘡性皮炎、輕度乏血、血小板下降、肝功能減弱。
 - 2) 先天性心傳導隔斷 (Congenital Heart Block)
- 嬰兒心跳減慢，但對嬰兒生命不會造成威脅，嚴重的心傳導隔斷是極為罕有的



合適時機?

- 必須至少有六個月或以上的穩定病情
- 病情活躍指數:
- **Anti-ds DNA**抗體 及 **C3 C4** (蛋血補體)
- 臨床表現：腎炎或神經系統的影響



有關風濕藥之調節

- 減藥 vs 病發
- 調控病情抗風濕藥 eg 甲氨蝶呤 (MTX) 環磷醯胺 (Cyclophosphamide) 等能對卵子及精子有影響 → 不能懷孕。
- 有益之藥物



懷孕以及母乳期之藥物應用

	懷孕期復用	餵哺母乳
NSAID 非類固醇消炎	YES	YES
Steroid 類固醇 (<10mg/day)	YES	YES
SSZ 磺胺	YES	YES
Antimalarials eg HCQ 輕氯喹	YES	YES
CSA 環孢霉素	YES	YES
AZA 硫唑嘌呤	YES	YES
MMF 霉酚酸酯	NO	NO
MTX 甲氨喋呤	NO	NO
LEF 來忽米定	NO	NO
CTX 環磷醯胺	NO	NO
Anti-TNF 抗-腫瘤壞死因子	NO	NO
RTX 利妥昔單抗	NO	NO
Warfarin	NO	YES

總結

- 避孕方法:
- 建議使用避孕套，取代避孕藥

- 需考慮的問題:
- 懷孕時可能產生較多併發症或加重狼瘡病情
- 早產、流產、死胎及胎兒發育遲緩風險較高
- 新生兒有機會出現短暫紅斑或先天性心臟傳導阻塞
- 子女有較高機會患上免疫系統科疾病，如敏感症、甲狀腺病、糖尿病等

- 注意事項:
- 計劃懷孕前必須諮詢醫生的意見
- 調較用藥的份量，謹慎使用或停用某種藥物(如:免疫抑制劑)
- 每個月檢查病情活躍的指標: 如:抗雙鏈DNA抗體(anti ds-DNA)及胎兒的發育狀況
- 避免餵母乳，因母乳中可能會有低濃度的藥存留



家庭計劃

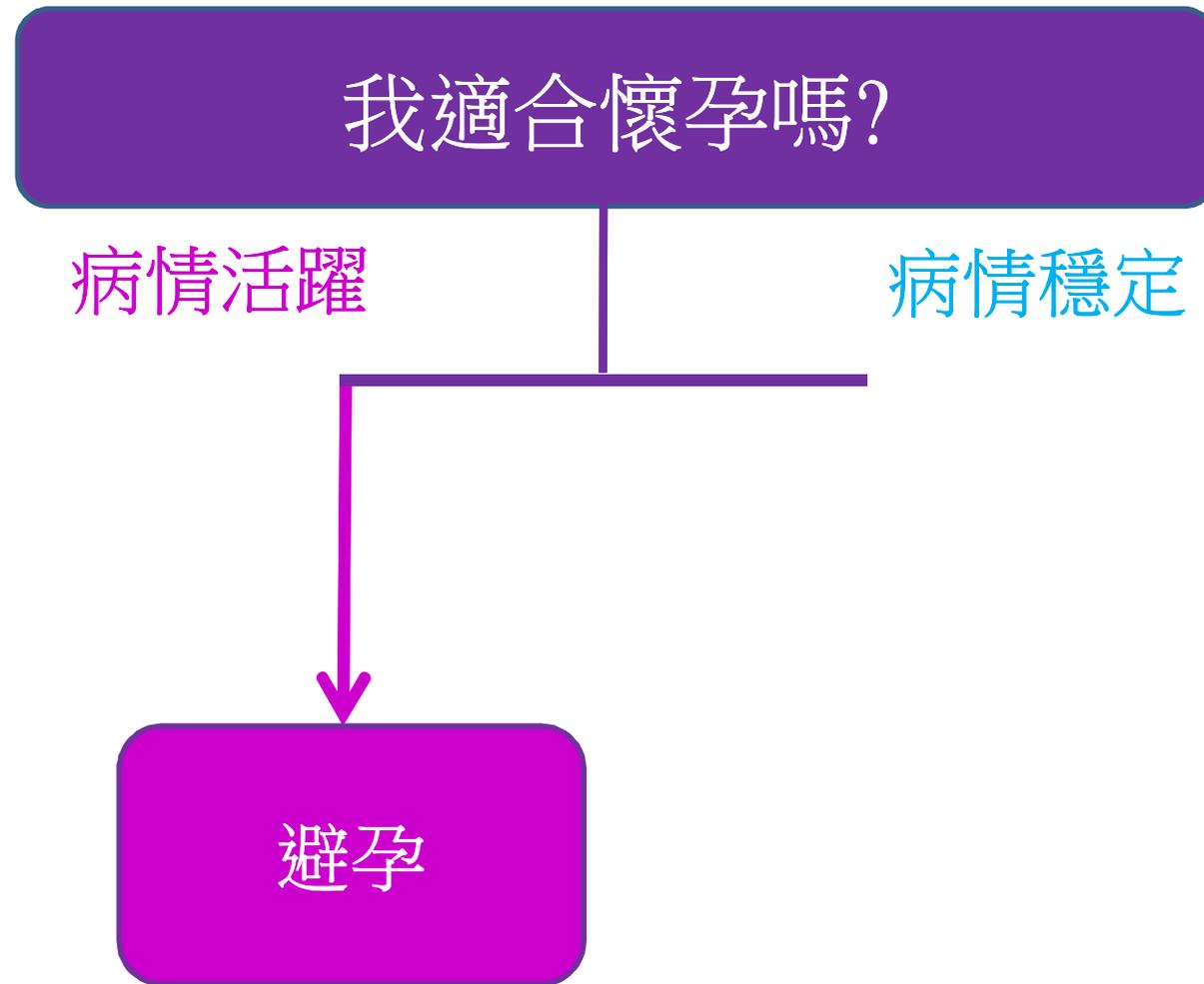


受孕前

懷孕期間

產後

家庭計劃



安全避孕

小心選擇避孕方法

- 避孕藥
 - 含雌激素（estrogen）的避孕藥有機會誘發病情（系統性紅斑狼瘡及抗磷脂抗体綜合征），可選用含黃體酮（progesterone）的避孕藥
- 可選用被孕套



我適合懷孕嗎？

病情活躍

病情穩定
> 6 個月

避孕

準備懷孕



受孕前



準備懷孕

1. 減低病情反覆的機會

- 預防感染
- 防曬
- 不可吸煙

2. 病徵的處理

- 關節疼痛的處理

3. 休息與運動



避免受到感染

- 風濕病患者由於自身免疫能力的改變及服用抑制免疫系統的藥物，因此較容易受細菌或病毒的感染
- 常見感染: 上呼吸道感染及尿道感染
- 受感染的警號: 發燒 (口探 $\geq 37.2\text{ }^{\circ}\text{C}$, 耳探 $\geq 37.6\text{ }^{\circ}\text{C}$)
- 發高燒 $\geq 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ (發冷及出汗)



防曬



- 系統性紅斑狼瘡患者對陽光中的紫外線 (**ultra violet light**) 特別敏感
- 紫外線中的 **UV A**及**UV B**可誘發病情
- 應適當做好防曬準備



防曬係數

Sun Protection Factor (SPF)



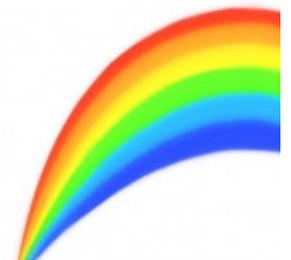
- SPF越高，皮膚得到的防曬保護越高
- 應選用**SPF 30** 防曬霜



防曬



- 一天之中，紫外光在上午十時至下午五時最為強烈
- 在室內時，可以一日塗一次防曬霜
- 避免坐近窗邊，因為玻璃不能阻擋紫外光
- 外出前15 - 30分鐘應塗上防曬霜
- 防曬霜應隨身攜帶，應兩至三小時再塗上
- 出汗後及水中運動後應再塗上



防曬

- 切勿忘記在耳部、頸側、背部及手臂塗上防曬霜
- 日間外出時應準備太陽傘、闊邊帽或穿長袖衫



吸煙與風濕病

吸煙加重病情

- 吸煙同時增加患心臟血管病及肺部受感染的風險
- 吸煙會導致血壓高，增加中風的機會及加重腎炎
- 避免吸入二手煙



關節疼痛的處理

藥物治療

- 常用的藥物一般有止痛或消炎的功效，包括：

- 止痛藥 (simple analgesic)

- 非類固醇消炎藥

(Non-steroidal Anti-inflammatory Drug:
NSAIDs)



懷孕30週後避免服用非類固醇消炎藥
增加胎兒動脈導管提早關閉的風險



舒緩關節痛

自助物理治療

- 可採用一些簡易的家居方法如 **熱敷** 及 **冷敷**

方法一：以毛巾包著碎冰塊或冰墊敷在患處。

方法二：以濕毛巾放在冰格內約半小時，即可敷在患處。

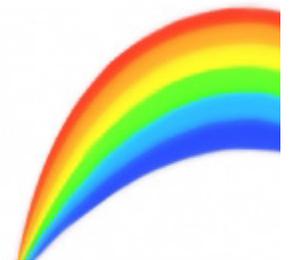
每次冷敷約十五分鐘，每天二至三次

方法一：細小關節如手部或腳部，可浸於溫水（約攝氏**35**度）中，自由活動關節約十五分鐘。

方法二：較大關節如肩部或膝部可使用一般熱水袋敷在患處約十五分鐘。每天重複二至三次。

保護關節6大法

1. 使用較大和有力的關節
2. 避免關節長時間維持同一個動作
3. 保持正確姿勢
4. 留意及正視關節痛楚
5. 減少工作時體力的消耗
6. 注意工作與休息之平衡



關節疼痛與受孕

- 對夫妻的關係有一定的影響
- 要多溝通
- 可流覽以下網頁:



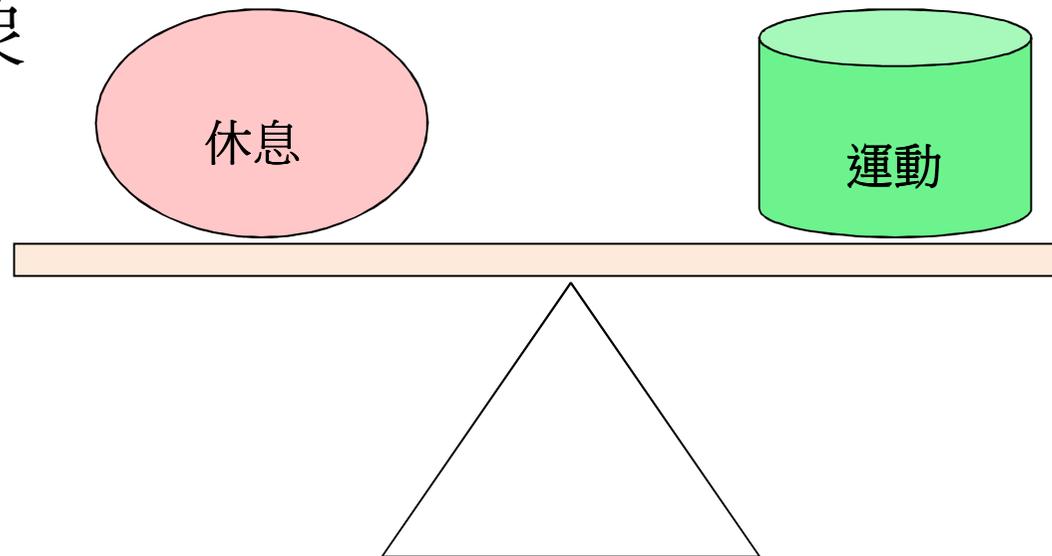
<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/sex-and-arthritis/positions.aspx>



休息與運動

貧血? 病情活躍?

足夠的休息和適當的運動是必要的，而室內泳池游泳或進行水中運動，可以增加患者的活動能力，減少關節疼痛及疲倦的現象



- 病情穩定
- 安全藥物



- 預防感染
- 防曬
- 不可吸煙
- 關節疼痛的處理
- 休息與運動

懷孕期間

1. 運動
2. 飲食
3. 壓力的處理



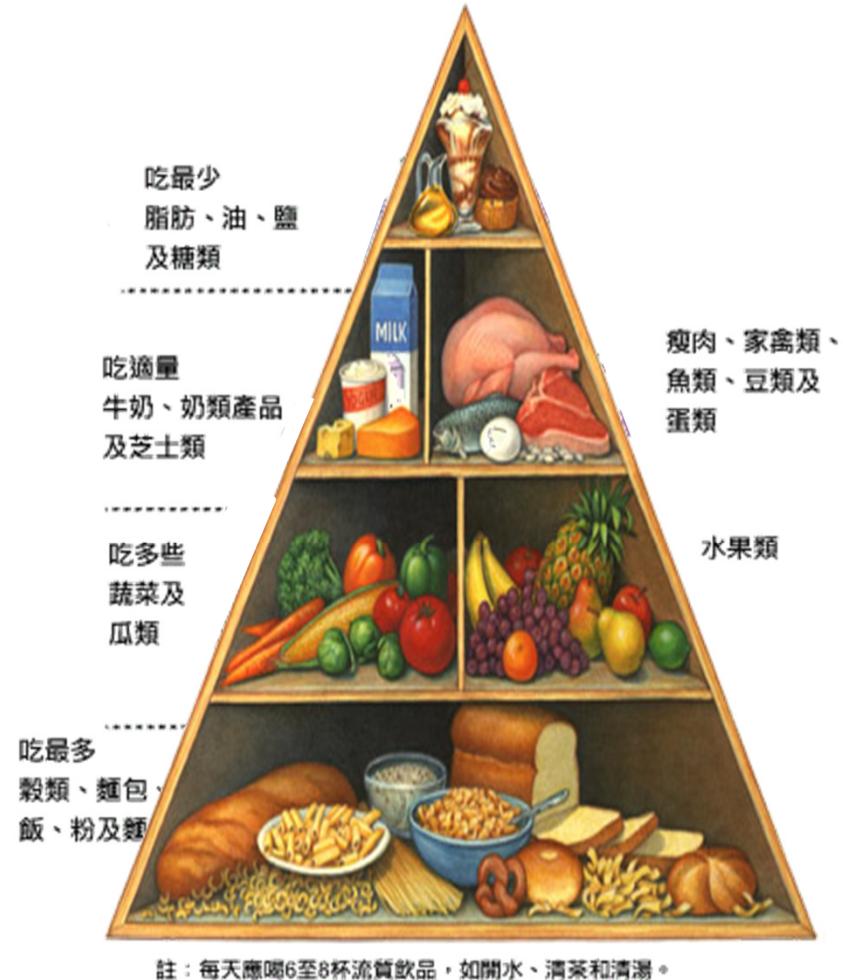
運動與懷孕

- 步行運動有助血液循環，減低血管閉塞的機會
- 伸展運動舒緩腰背疼痛
- 水中運動



飲食注意事項

- 因為患者較正常人容易出現心血管及腎臟併發症，故此飲食方面要以低脂及低鹽為主
- 服用類固醇
 - 低糖食物為主
 - 補充鈣質
- 要注意營養均衡
- 如有個別的資詢，可請教營養師



健康飲食金字塔

舒緩壓力

以正面的態度面對懷孕、多與伴侶、家人及朋友溝通、參與病人自助組織的活動與其他病友分享經歷和心得，從而得到鼓勵及關懷，都是舒緩壓力的有效方法



總結

- 可以懷孕嗎?
 - 病情穩定
 - 安全藥物
 - 風險評估
- (孕婦及胎兒)



家庭計劃

- 減少懷孕風險及並發症
- 增加成功懷孕的機會



受孕前

懷孕期間

產後

謝謝您的參與