

系統性紅斑狼瘡患者護理

瑪麗醫院
風濕及免疫科
資深護師
郭雪琪姑娘

11. 8. 2012

防曬

- “ 約 **40%** 系統性紅斑狼瘡患者對陽光中的紫外線(**ultraviolet 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

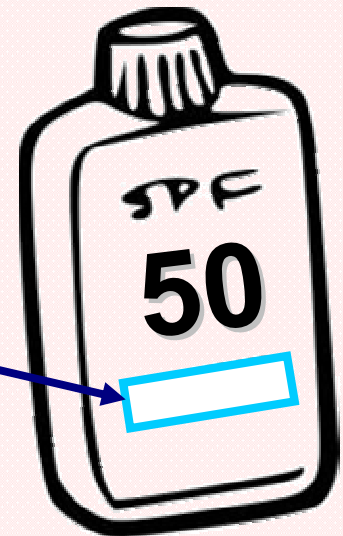
防曬係數

Sun Protection Factor (SPF)



” 應選用**SPF 50**以上的防曬霜

防 **UVA & UVB**



防曬



- “ 一天之中，紫外光在上午十時至下午三時最為強烈
- “ 外出前15 – 30 分鐘應塗上防曬霜
- “ 防曬霜應隨身攜帶，以便出汗後及水中運動後再塗上
- “ 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

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

皮膚護理

- “ 經常滋潤皮膚，如在洗澡後塗上潤膚霜去補充水份
- “ 應選擇較少防腐劑及沒有加入香料的潤膚產品
- “ 應選擇性質溫和的沐浴露及洗頭水，減少刺激皮膚



關節疼痛

據本港一項**2010**年的統計，
約八成患者有關節疼痛及關節炎的情況，
關節問題對系統性紅斑狼瘡患者來說是十分普遍

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: NSAID)

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**

雷諾氏現象

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。

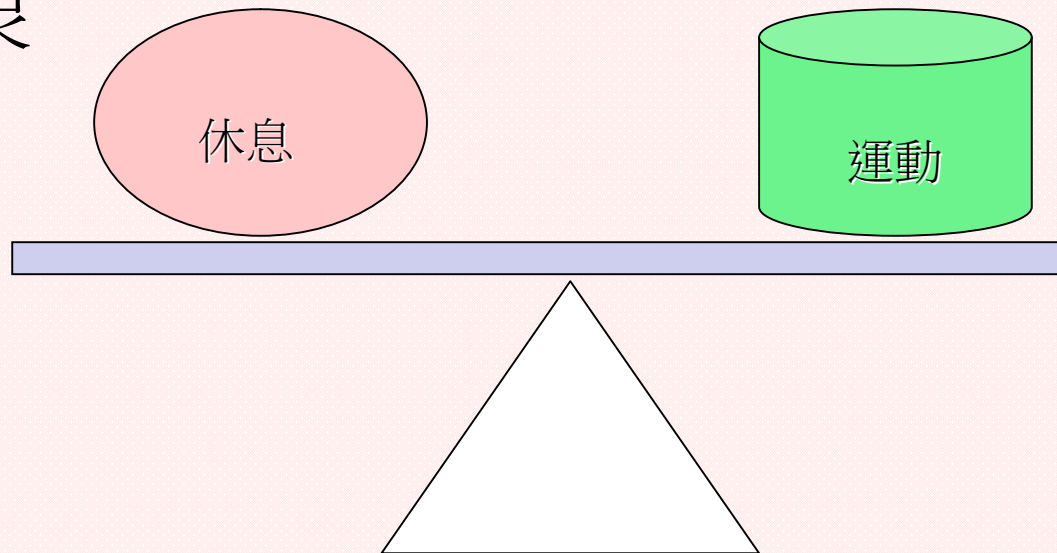
保護關節6大法

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

休息與運動

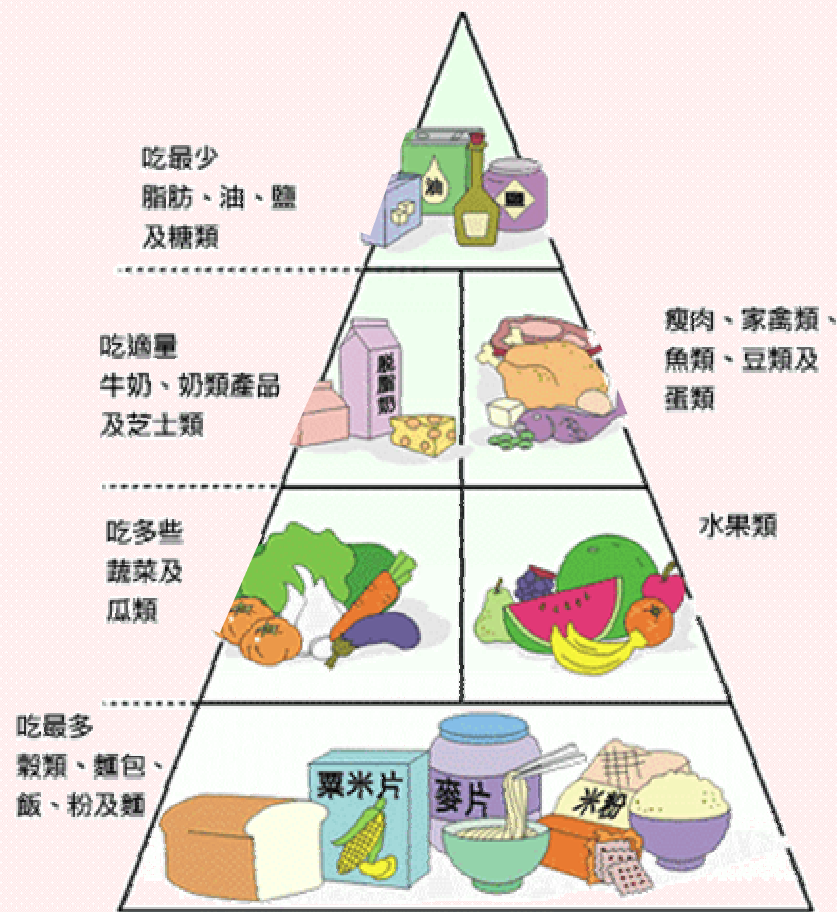
貧血？病情活躍？

足夠的休息和適當的運動是必要的，而在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



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鹽、低糖及低脂食物為主
- “ 要注意營養均衡
- “ 如有個別的諮詢，可請教營養師



註：每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶和清湯。

健康飲食金字塔

飲食注意事項 (只供參考)

專家意見：以下食品有機會誘發紅斑狼瘡

” 苜蓿芽 (alfalfa)

- 無花果
- 靈芝產品



吸煙與紅斑狼瘡

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



切勿吸煙

避免受到感染

- “ 紅斑狼瘡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 $\times 37.2^{\circ}\text{C}$, 耳探 $\times 37.6^{\circ}\text{C}$)
- “ 發高燒 $\times 38^{\circ}\text{C}$ (發冷及出汗)
- “ 避免接觸感染的源頭，保持個人衛生

安全避孕

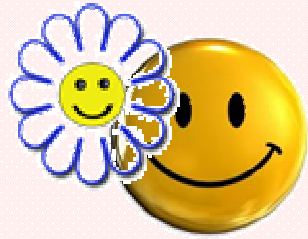
小心選擇避孕方法

” 避孕藥

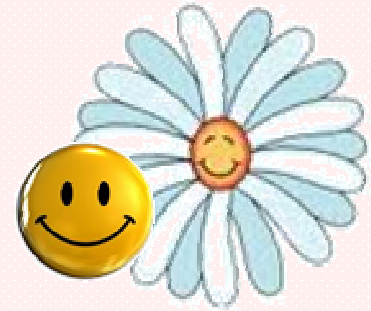
- 含雌激素（estrogen）的避孕藥有機會誘發病情（系統性紅斑狼瘡及抗磷脂抗体綜合征），可選用含黃體酮（progesterone）的避孕藥
- 可選用被孕套

避免意外避孕

與主診醫生及相討你的家庭計劃
與婦科醫生相討適合你的避孕方法



舒緩壓力



以正面的態度面對病情、多與家人及朋友溝通、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



懂得照顧自己

如何避免誘發病情的因素？

如何處理紅斑狼瘡病發？

如何避免受到感染？

壓力大？ 休息時間少？

與風濕科醫護人員保持聯繫



謝謝您的參與