

medical / May 20, 2009 01:21AM

[認識自體免疫疾病](#)

【標題】你的免疫系統在叛變

【作者】黃惠鈴

【出處】康健雜誌 103期

【連結】<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?page=1&id=3965>

【印象摘要】

疲倦、痠痛、關節僵硬、發燒、手腳冰冷、背痛...，有一種疾病，一旦發病，目前沒有藥能完全治癒，只能想辦法控制，否則嚴重時會喪命。你會是其中之一嗎？九個方法幫你降低風險。

1. 了解自己是否是高危險群
2. 戒菸
3. 攝取深海魚油
4. 足夠的維生素D
5. 少油、少熱量
6. 做好防曬
7. 不亂吃改變免疫力的藥物、食品
8. 放棄A型人格、減少壓力
9. 樂活過日子

【本文】

七、八年前，林玉芳（化名）任職的公司即將成立，她無暇顧及已好幾個月嚴重咳嗽、發冷等感冒症狀，拚命忙著策劃相關行銷專案，只想撐過就好。

新公司成立後，身上幾處大關節卻開始輪流痛，一會兒這裡，一會兒那裡，跑來跑去。尤其手腕，常一痛就持續兩、三天。3個月後，她早上醒來常全身僵硬、不靈活，不能馬上起床。

認真工作的她終於在同事不斷催促下求醫，抽血檢查後被告知「慢性狼瘡、類風濕性關節炎的檢查都呈陽性反應」。那年，她才30歲，青春正美好。

* * *

硬皮症、紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、膠原病.....這一串令人似懂非懂，望之生畏的怪病名，有個共同語言：自體免疫疾病。

事實上，還有其他幾十種的病名，從非常陌生的，如天皰瘡，到熟悉一點的，如乾癬、僵直性脊椎炎、第一型糖尿病（是的，它也是），都屬於這一大群疾病。甚至像甲狀腺機能亢進，有六~八成肇因於也是自體免疫疾病之一的葛瑞夫氏症。

很多時候，危機總是被大大忽略掉。

醫界發現，自體免疫疾病的症狀差異很大，端視哪種疾病而定。不過，有一群很常見、非特異的症狀，卻常伴隨不同的自體免疫疾病，尤其是膠原血管類的疾病（例如紅斑狼瘡、類風濕關節炎、硬皮症、乾燥症等）。這些症狀包括：疲倦、頭暈、不適、輕微發燒。而這樣的症狀，誰不曾有過？

本身有紅斑性狼瘡，二十多年來在病友團體中持續幫助其他人的龔麗娟說，一些病友發病狀況很像感冒。也有不少人一開始發病，免疫系統就攻擊腎臟，造成水腫，結果病人誤以為發胖，拚命減肥。

又如類風濕性關節炎好發在中年。有的病友四十幾歲這裡痠、那裡痛，覺得理所當然，持續做指壓、按摩、推拿，根本弄錯方向。

即使醫生，面對變化複雜的自體免疫疾病，也可能難下診斷，甚至誤判。

留心警訊，救你一命

但在這些千變萬化難纏的疾病前，有一些身體警訊，還是好心地預告接下來的災難，端視你能否留心注意，尤其如果正值生育年齡。

例如，早上覺得膝蓋有些僵硬。你可能心想「大概運動過度了！」但如果繼你上次劇烈運動後已經過了好幾個星期，膝蓋還是僵硬，可就不尋常了。因為自體免疫疾病會造成關節慢性發炎，而且通常喜歡找上三十幾歲的人。

「尤其是年輕女孩子，關節腫脹是很重要的警訊，」台北榮總林孝義主任提醒。

而有些女性常覺得手腳冰冷、十指毫無血色，可能也隱藏重要徵兆「雷諾氏現象」(Raynaud's phenomenon)：遇冷或情緒不穩(如緊張)、壓力增加等情形時，因為血管收縮，手指甲、腳趾變蒼白、發紫，一段時間後，變紅色或紫紅色。

台大江伯倫教授指出，「整個生活環境要注意！」

保有健康之道，或可降低誘發自體免疫疾病的風險。這包括飲食均衡、多運動、睡眠充足、作息正常等，以及：

1. 了解自己是否是高危險群

如果有自體免疫疾病家族史，要特別注意。如有必要，也可抽血檢測有沒有特定基因、抗體。

但家族成員可能不一定得同樣的疾病。例如，外婆有類風濕性關節炎，媽媽有紅斑性狼瘡，而女兒有糖尿病。

台中榮總藍忠亮副院長建議，如有紅斑狼瘡或自體免疫疾病家族史，生病時(尤其是莫名出現的症狀)可主動告知醫生，協助診斷。

2. 戒菸

目前已有研究顯示，抽菸會增加得全身性紅斑狼瘡的風險，同時對以下這些病都有不良影響：紅斑狼瘡、僵直性脊椎炎、抗磷脂抗體症候群(血液中有抗磷脂抗體，常會有反覆自然流產、動脈或靜脈血栓、血小板減少，任何一種或一種以上的病狀)。

3. 攝取深海魚油

研究發現，飲食中如攝取過多的多元不飽和脂肪酸Omega-6，攝取較少Omega-3脂肪酸，會提高得心血管疾病、癌症、發炎反應，還有自體免疫疾病的機率。Omega-6脂肪酸主要來自於玉米油、芥花油、黃豆油等植物油。Omega-3脂肪酸主要來源有魚油、鯖魚、鮭魚、鮪魚、鱒魚、蝦、鱈魚等。

也有研究指出，補充Omega-3脂肪酸可以降低發炎反應；減輕跟類風濕關節炎有關的疼痛和僵硬。

4. 足夠的維生素D

研究發現，體內有比較多維生素D的人，比較不會有第一型糖尿病、多發性硬化症等自體免疫疾病。

維生素D可幫助動員跟調控免疫系統。它可協助細胞不變成惡性；當細胞變惡性時，它還具有鼓勵細胞自我破壞的功能。

除了「適量」在戶外活動，幫助身體自行合成維生素D外，乳製品、魚肝油等，也是獲取維生素D的來源。

5. 少油、少熱量

鑽研免疫學領域的江伯倫教授指出，如果偏好高油、高熱量和油炸的飲食，體內的發炎物質會比較高，較容易誘發自體免疫疾病。

6. 做好防曬

皮膚曝露過多紫外線，可以誘發紅斑性狼瘡。夏天即將來臨，出外別忘了遮傘、戴帽，擦防曬乳或穿抗紫外線衣服，同時盡量避開上午10點～下午2點，陽光最烈的時段。

7. 不亂吃改變免疫力的藥物、食品

吃增強免疫力的藥，反而破壞免疫系統的平衡，有時將誘發自體免疫疾病。

苜蓿芽吃得少倒無妨，但吃得多已被證實會引起或惡化紅斑狼瘡。藍忠亮副院長曾在媒體撰文，提醒民眾，苜蓿常摻雜在其他食品，有些標榜是天然維他命或健康食品的製品，也常含有苜蓿成分，要小心食用且不要過量盲目食補。

8. 放棄A型人格、減少壓力

壓力確實會誘發自體免疫疾病，而對已發病的人來說，壓力荷爾蒙也會惡化發炎反應，加重病情，更要減壓。一些自體免疫疾病病友也分享，他們發病前的個性傾向完美，無形中不斷給自己壓力。

所以，放棄A型人格特質，時常蠟燭兩頭燒的三明治婦女，更要找時間放輕鬆。不過勞，並養成運動習慣或其他休閒嗜好，跟人有互動、有情感支持，降低壓力指數。

長庚紀念醫院中醫醫院副院長張恒鴻更建議，生活高壓的現代人不妨練太極拳或做緩慢、柔和的運動，「要開始去感覺自己的身體，那是免費的每日健檢！」

9. 樂活過日子

研究人員愈來愈重視環境污染和自體免疫疾病之間的關連，並發現許多會對人體和動物造成癌症、不孕問題的化學物質，同樣也會加重、惡化自體免疫疾病。

例如，老鼠的實驗發現，暴露在一種用來殺螞蟻跟捕抓蟑螂的克敵康 (chlordane) 殺蟲劑後，紅斑狼瘡發作。

也要避免重金屬污染。例如，研究已證實，汞本身就能誘發自體免疫疾病。
