

紅斑狼瘡病患

如何自知病情將要失控？



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8056

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年12月

修訂日期：2026年07月(二版)

51735-單張-中文-021-02

紅斑狼瘡需要長期治療，其方法包括各種藥物、適當運動、均衡飲食、避免紫外線、及身心適當之休息。由於紅斑狼瘡是一種長期慢性的自體免疫疾病，很多狀況會造成病情失控，若未早期認知，提早治療或處理，將會很容易造成病情之惡化。因此病患對自己病情何時將會失控，及失控之先兆或警訊如何，必須有所認識，以防進一步惡化。

紅斑狼瘡病患如何自知病情將要失控，可由二方面著手，即對「疾病失控之先兆」及「造成失控之原因」有所認知。

狼瘡疾病失控之先兆

1. 疲勞增加。
2. 關節疼痛。
3. 新發皮膚紅疹或既有紅疹惡化。
4. **口、鼻新出現的潰瘍。**
5. 發燒。

6. 不明原因腹痛或胃痛發生。
7. 前所未曾發生之身體不適或精神異常。

「疲勞」就是非常疲倦，精力減少，只想睡覺或休息，平常的工作變成極大負擔，不想去作。「疲勞」增加是紅斑狼瘡疾病將要惡化，最早及最常見之症狀，因此病患若自覺疲勞異常，一定要向醫師訴說，因這是疾病將可能失控的重要指標，也是最早的指標。

手指、腕部、膝部關節之疼痛或發腫；毫無原因之發燒；皮膚紅疹新發或惡化，尤其於臉頰部、頸部或頭皮處發生；不明原因腹痛或胃痛發生，連續數日，伴有腹瀉或裡急後重；頭痛或頭暈持續不斷；以前未曾發生之任何身體不適，或精神之異常，皆有可能為疾病失控前之先兆，病患自己及家屬皆因注意這些先兆，趕緊就醫。

紅斑狼瘡失控之原因

根據我們的經驗，紅斑狼瘡病情失控之原因，依序為下列幾項：

- 1.突然停藥。
- 2.擅服未經證實有效之中草藥、健康食品、增強免疫力之藥草。
- 3.懷孕時或產後一至二個月內。
- 4.過分曝曬於陽光或紫外線下。
- 5.心理壓力過大或情緒危機。
- 6.過度工作或缺少休息。
- 7.感染。
- 8.藥物過敏。
- 9.受傷或外科手術。
- 10.疫苗之接種注射。



突然停藥，是病情失控最為常見的原因，有時病患自覺已無症狀，而突然不服藥，常造成病情之嚴重惡化。擅服未經確實驗證有效之中草藥、偏方、增強免疫力之健康食品，是造成疾病惡化的第二個原因。

九二一大地震，造成很多災區之紅斑狼瘡惡化，這與心理壓力過大，或露宿帳篷、過度曝曬於陽光有關。

懷孕時因怕藥物傷害胎兒拒不服藥，造成惡化的也很多見，但事實上醫師會使用確實不傷胎兒之藥物，實在不需多慮，**且孕期使用藥物，可降低完全心臟阻塞發生率**。生完小孩後，國人常忙著作月子補身，且不坐完月子不看病，但這段時期卻是紅斑狼瘡疾病最易惡化的時期，若因不吃藥或不規則吃藥，而造成疾病惡化，實在是得不償失。

任何感染，不早點治療也容易引發紅斑狼瘡疾病之惡化。受傷、外科手術、過敏、或不當之疫苗注射接種，皆可引發紅斑狼瘡之惡化。

由以上所述，病友若能對紅斑狼瘡病情失控惡化之原因有所認知，注意防患；及對疾病惡化前之先兆症狀，提高警覺心，多加注意，儘速求醫，則病情惡化之機會將大為減少。

自我評量(是非題)

- () 1.疲勞增加是紅斑狼瘡疾病將要惡化時，最早及最常見之症狀。
- () 2.懷孕時吃藥會傷害胎兒，所以可以不吃藥。
- () 3.中草藥、偏方、增強免疫力之健康食品，會造成紅斑性狼瘡惡化。

參考資料：

彰基醫院(2024)·紅斑狼瘡病患如何自知病情將要失控?(第三版)·衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	X	○