

面對乾燥症，瞭解乾燥症

陳政宏 台北慈濟醫院免疫風濕科主任

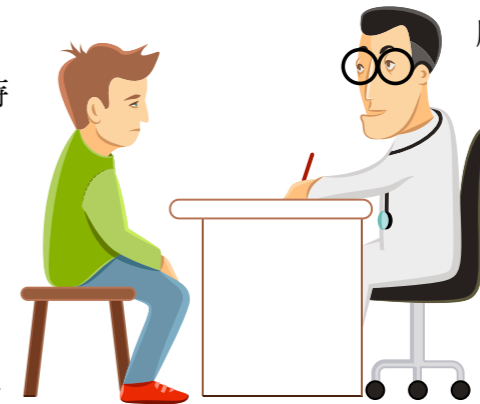
罹患紅斑性狼瘡的病友，大約一半以上對乾燥症都不陌生，印象裡這毛病就是常讓人口乾、眼乾，彷彿置身沙漠中，藥物可幫忙緩解。然而此病的真面目究竟如何？病人應該怎麼做才不會老是乾巴巴的？

乾燥症腺體外的症狀

乾燥症主要分為原發性與續發性兩種，原發性乾燥症並沒有合併自體免疫風濕疾病；續發性乾燥症的病情則較為複雜，它可能衍生自類風濕性關節炎、全身性紅斑狼瘡、硬皮症、混合性結締組織疾病、原發性膽道硬化症、肌炎、血管炎、甲狀腺炎、慢性活動性肝炎。

◆ 眼睛的症狀

罹患乾燥症時眼睛會有乾澀感，包括下列症狀：異物感、灼痛感、疲勞感、發紅、視力模糊、發癢、發酸



或疼痛、畏光、分泌物或淚水增加。

◆ 口腔的症狀

病人口腔缺乏唾液，會有下列症狀：口腔及口角潰瘍疼痛、口腔黏膜增厚乾裂、口腔有異味、吞嚥困難、食不知味、灼熱感、胃食道逆流、說話困難。除此之外，經常口渴到半夜需起床喝水，容易併發蛀牙、牙齦發炎、牙周病，更因為味蕾萎縮，舌頭表面平滑，有裂痕，外觀似牛肉，若被黴菌感染，口腔會呈現光滑紅色或白斑。

◆ 全身性症狀

乾燥症還會出現腺體外的症狀，幾乎遍及全身。包括：發燒、體重

減輕、關節、肌肉疼痛；皮膚搔癢、出紅疹、紫斑、蕁麻疹、血管炎、雷諾氏症狀；胃、肝、肺、腎、胰臟和小腸不適；周邊神經、中樞神經病變；甲狀腺、淋巴結、脾臟

腫大、淋巴瘤、紅白血球及血小板降低、肌纖維疼痛症、嚴重疲倦感、憂鬱、焦慮、睡眠障礙、嬰兒先天性心臟傳導阻礙。



境，放慢生活腳步，心情愉快，病情自然豁然開朗。

乾燥症的檢查

確診乾燥症的檢驗，

醫生會從眼口耳鼻喉等器官

著手，像淚液測試、唾液腺切片、核子醫學顯影檢查等。

乾燥症的與保養

◆ 淚液這麼重要嗎？

淚液裡含有鈉、鉀、鈣、氯、鎂等電解質及許多小分子，可調節淚液和角上皮間液體的流動，緩衝淚液中的酸鹼值，還可控制細胞膜的通透性；其次，它含有蛋白質成份中的免疫球蛋白(Ig)，尤其是IgA，在外眼部的防禦機制中扮演重要角色；其三，干擾素亦存在淚液中，它可抑制病毒的複製。

◆ 唾液這麼重要嗎？

唾液成份包含黏液素、消化酵素、碳酸鹽、磷酸鹽、少量鈉氯離子，它並有抗菌成份、潤滑、保護作用，清潔口腔、移除食物殘渣、幫

原發性乾燥症的腺體外症狀的發生率，以關節痛、關節炎佔最大宗，其次依序是雷諾氏症狀、淋巴結腫大、肺部受侵犯、腎臟受侵犯、血管炎、肝臟受侵犯、淋巴瘤、周邊神經系統病變、肌肉炎。

乾燥症的藥物治療

乾燥症屬於自體免疫系統失調的疾病，因此使用調節免疫系統的藥物為最上策。那就是關節炎患者熟悉的：奎寧、MTX、非類固醇抗發炎藥、人工淚液、人工唾液代用品（擬副交感神經製劑）、甚或用類固醇、移護寧、Endoxan 及施打生物製劑莫須瘤。乾眼症還可做鼻淚管阻塞術，減少淚液從鼻管流失。

除了用藥，患者得學會運用自身的力量，學習讓身心靈達到平衡狀態，試著減輕精神壓力，微笑面對困

助食物吞嚥消化、維持口腔正常的弱鹼值、補充礦物質等。

◆ 乾巴巴的靈魂之窗要如何變回水汪汪的雙眸？

用人工淚液和睡前用眼藥膏「保濕」是不二法則，更重要的保養法有：不抽菸，也不待在有菸的房間、房間裡置放潮濕機、遠離通風口、使用無防腐劑的人工淚液、不用刺激性化妝品、平時多閉眨眼睛。

◆ 口乾舌燥要如何變回濕滑圓潤？

口乾舌燥的治療則使用人工唾液或唾液腺刺激劑。保養之道有：咀嚼無糖口香糖、經常含一小口水保持濕潤、不用含酒精成份漱口水，定時洗牙、使用含氟牙膏清潔口腔。

◆ 水喝多了，半夜老跑廁所怎麼辦？

建議在睡前 1 至 2 小時少喝水，白天可放膽暢飲。

◆ 皮膚乾燥怎麼辦？

建議減少暴露在高溫燥熱環境中，經常用溫和乳液保養皮膚。

◆ 飲食需要改變嗎？

飲食方面，沒有特殊禁忌，可能增強免疫力的補品最好別吃。擔心吞嚥困難，可以挑軟質和無刺激性

食物，盡量保持規律生活作息，按時服藥，適度運動。乾燥症患者跟風濕病人一樣，都須有控制飲食的概念，把自己吃胖了，增加關節負擔與三高風險，有害無益。

◆ 有什麼食物有助於症狀改善嗎？

一、來自海洋的 w-3 脂肪酸含有 EPA 和 DHA，這物質都能減少發炎反應，鮭魚富含 w-3 可以幫助改善紅斑性狼瘡。

二、大量植物營養素具有抗病性和抗氧化性，地中海國家食物多屬水果蔬菜、橄欖油、含 w-3 脂肪酸的高脂肪魚類，紅斑性狼瘡罹患率較低。

三、飽和脂肪酸會強化發炎反應，魚油可緩解紅斑性狼瘡。

四、補充葉酸、鈣和維生素 D，硒有助於對抗自由基，鋅有助於黏膜細胞修復與完整。

五、有過敏體質的患者應避免可能引起過敏的食物，建立一套自我防禦系統。

乾燥症雖然看來頗傷元氣，但只要找對醫生吃對藥，都可以控制住，面對它、瞭解它、接納它。