

这种“不死的癌症”就爱攻击女性

对系统性红斑狼疮,早期诊断和治疗很重要

壹点问医

记者 秦聪聪 济南报道

在多数人的认知里,一旦患上系统性红斑狼疮,就等于无尽的苦痛和折磨,也有人将其称为“不死的癌症”。

对此,山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院,以下简称“山一大一附院”)风湿免疫科主任侯岩峰介绍,系统性红斑狼疮确实可导致患者全身多器官健康受影响,但是,随着医学进步,这一疾病已逐步成为可控的慢性病,患者生存状况和生活质量已有很大提升。

属于自身免疫性疾病 多见于女性

侯岩峰介绍,系统性红斑狼疮是一种以致病性自身抗体和免疫复合物形成并介导器官、组织损伤的自身免疫病。

目前,这种疾病的发病原因还不明确,但一般认为与遗传、环境因素、雌激素水平等有关,在环境因素中,紫外线照射被认为是狼疮发病的一个诱因。有数据统计,系统性红斑狼疮在我国的发病率为0.3-0.7/1000人,其中女性患者约为男性患者的7-10倍,尤其常见于育龄女性(15~44岁)。

对于系统性红斑狼疮患者来说,由于内外因素导致机体丧失正常免疫耐受性,淋巴细胞不能正确识别其自身组织,免疫系统错误地攻击自身的组织和器官,容易引发全身性炎症和损伤,包括皮肤、关节、肾脏、心脏、血液、神经系统等,症状表现多种多样。

“有的患者可能仅有轻微的皮肤症状,而有的患者则可能面临严重的器官损害和生命危险。”侯岩峰说,80%的患者在病程中会有皮损,典型者为面颊部蝶形红斑或盘状红斑,非典型皮肤损害可能表现为皮疹、口腔溃疡或者斑块状红斑等。

患者的全身表现多为发热、乏力、消瘦等;60%-80%有关节受累,多数有关节痛,部分伴关节

什么是系统性红斑狼疮?

- 系统性红斑狼疮是一种全身多系统都会受累的慢性自身免疫性疾病
- 临床上很多患者可以出现

发热
皮疹
脱发
口腔溃疡
关节疼痛

血液细胞减少
肺部胸腔积液
肾脏受累

血清中存在抗核抗体为主的多种自身抗体

系统性红斑狼疮为何被称为“不死的癌症”?

这只是通俗称呼,真实情况是,只要治疗



积极



正规



科学

系统性红斑狼疮是可控的,患者依旧能够像正常人一样生活与工作

系统性红斑狼疮的高发人群有哪些?



常见于年轻女性
尤其是
20岁-40岁之间的育龄期女性



亲属中有系统性红斑狼疮患者

系统性红斑狼疮的早期症状有哪些?

常见的早期症状主要有

关节疼痛
光过敏(太阳晒后出现皮疹)

颜面的红斑
口腔溃疡
脱发

体检发现白细胞减少
血小板减少或贫血

部分患者早期可能会出现
下肢浮肿,尿中有泡沫

炎;几乎所有患者都有肾脏损伤,有临床表现者约75%,包括血尿、蛋白尿、肾功不全等,如没有及时治疗,病情可逐渐进展为慢性肾脏病,晚期发生尿毒症,需要定期进行肾透析治疗。

“如果出现蝴蝶斑,经常性口腔溃疡、关节肿痛等一个或多个疑似症状,应及时到医院风湿免疫科就诊。”侯岩峰提醒,常规体检一般不包含免疫系统的检查,而系统性红斑狼疮在临床中需要与皮炎、肾小球肾炎、特发性血小板减少性紫癜、类风湿关节炎等相鉴别,医生通常会通过血常规、尿常规、抗核抗体、补体、病情活动度指标等系列检查来辅助诊断。

多数患者面临反复发作 严重者可危及生命

“系统性红斑狼疮目前还没有根治的办法,患者病情可能在不同阶段反复发作和缓解。”侯岩峰表示,其自然病程多为病情的加重与缓解交替,患者可能有时完全没有症状,像个健康人;有时又发作让人痛苦万分。某些患者会长期处于相对稳定状态,但不少患者会在“复发-缓解-再复发”中不断被消耗,伴随器官损害加重和长期用药累积的不良影响,生活质量受到严重影响。

据了解,根据病情轻重评估,系统性红斑狼疮可分为轻型和重型两类。轻型患者临床稳定,所累及的靶器官功能正常或稳定,具有早期非致命性;重型患者累及重要脏器,包括心脏、肺脏、消化系统、血液系统、肾脏、神经系统。急性的危及生命重症系统性狼疮患者可能存在狼疮危象。

需要注意的是,累及中枢神经系统的狼疮性脑病,就是一种常见且严重的并发症,占狼疮致死的近五分之一。山东第一医科大学第一附属医院风湿免疫科通过鞘内注射药物,明显降低狼疮性脑病患者的死亡率,改善了预后,已经成为治疗狼疮性脑病的特色。

早期诊断和早期治疗 很关键

虽然没有根治方法,但是,系

统性红斑狼疮也并非不治之症。

侯岩峰介绍,随着医学进步和治疗方案的优化,系统性红斑狼疮患者的生存状况和生活质量已有很大改善。

有数据统计,目前其1年存活率为96%,15年存活率为80%,10年存活率已超过90%。

这其中,早期诊断和早期治疗是改善预后的关键。

“应该在明确诊断后立即开始治疗,尤其是当患者出现明显器官受累,比如肾炎或神经系统损害等重症狼疮,更应立即治疗。”侯岩峰介绍,对于确诊患者,急性期积极用药诱导缓解,尽快控制病情活动,待病情缓解后调整用药,保持缓解状态,防止疾病复发;注意保护重要脏器功能并减少药物副作用,同时重视伴发疾病的治疗。

据悉,目前临床中常用的药物包括糖皮质激素、免疫抑制剂、大剂量免疫球蛋白以及一些生物制剂,患者在用药期间要保持随访,以便医生能根据病情及时调整药物,减少发作和副作用,并且即使在病情缓解后,患者仍需定期复诊和监测,以防止复发。

育龄期患者 要注意妊娠时机

侯岩峰提醒,育龄期女性也是系统性红斑狼疮的好发人群,要注意妊娠时机的选择。非缓解期的狼疮患者妊娠有更高的流产、死胎和早产率,发生胎儿宫内发育迟缓和小于胎龄儿的危险性亦增高。

“若病情稳定至少6个月,无重要脏器损害,停用可能致畸的药物至足够安全的时间,口服泼尼松剂量低于15mg,可考虑妊娠。”侯岩峰表示,符合以上条件的病人一般能安全妊娠,并分娩出正常婴儿。如果计划妊娠,备孕前应向风湿免疫科、妇产科医生进行生育咨询并进行相关评估。妊娠期间,需定期到风湿免疫科和产科随诊。一旦病情发作,须及时就诊。

总之,系统性红斑狼疮患者日常生活中要保持心情愉悦,注意防晒,适当运动,定期复查,避免感染。

秋季失眠睡不着,中医妙招来帮忙

记者 韩虹丽
通讯员 陈晨 王竹君

秋冬季节是失眠的频发期,很多患者描述,最近是白天困,晚上却又睡不着,有时睡着了也容易醒,这是什么原因导致的呢?

济南市第三人民医院中医科主治医师王文陶表示,这段时间失眠的朋友,常常是夏季常出大汗,贪食生凉,耗气伤津,夏季湿重症状表现不明显。现在秋季来临,燥气偏盛,亏耗津液,导致阴偏虚,晚上阳无法入于阴,出现失

眠的症状。“比如心肝火旺的人容易烦躁,越想睡着,思维越活跃;胃阴虚的人到了晚上容易胃中灼热,嘈杂不适,难以入眠;心气虚的人睡眠浅,睡着后容易醒。”

要缓解失眠症状,除了调整情绪,保持良好的作息外,还可以试试中医方式进行调整。

《素问·四气调神大论》中强调秋季养生之法:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑”。王文陶说,不同于夏季的晚睡早起,秋季更适合早睡早起,

以养阴养心。

自古逢秋悲寂寥,在秋季宜平心静气,切忌大喜大悲,烦心事不要闷在心里。“如果情绪不好,可以多倾诉调解情绪,也可以配合站桩、冥想来使经脉顺达。睡前可以听舒缓的音乐,看看书,避免情绪过于激动。”王文陶说。

缓解失眠,中医也有一些小方法。“酸枣仁具有养心、益肝、安神、敛汗的作用。”王文陶说,常有多汗、失眠的朋友,可以尝试睡前两小时用酸枣仁磨粉填脐,外面以胶贴固定。“但对酸枣仁过敏、外感表证、泄泻、

实邪郁火的人不可使用。”

也可进行穴位按摩,按压位于腕部的神门穴,神门穴属心经原穴,具有益心安神,通经活络的作用。

安眠穴为失眠经验效穴。位于项部,在翳风与风池两穴连线之间的中点。

百会穴位于头部,前发际正中直上5寸。属督脉,别名“三阳五会”,为百脉之会,百病所主。

需要注意的是,以上方式只是起到辅助安神作用,对长期受失眠困扰的朋友,最好还是去医院治疗。

