

# 定時覆診 控制病情 紅斑狼瘡可累及多器官組織發炎

不少人都聽過紅斑狼瘡這個病，多以為只是皮膚上出現紅疹、濃瘡等皮膚疾病。其實除了皮膚之外，紅斑狼瘡可令患者身體其他不同的器官組織，都有機會發生慢性炎症。究竟系統性紅斑狼瘡的成因是什麼？如何預防或治療？今次請到香港大學醫學院院長劉澤星教授，談一談有關系統性紅斑狼瘡的方方面面。

大公報記者 鄔茜、陳風

香港約有7000人（0.1%）患上系統性紅斑狼瘡。香港大學醫學院院長劉澤星指出，紅斑狼瘡這種自體免疫疾病的發病原因，是由自身免疫系統失調所致。免疫系統不正常地產生過多抗體，並對自身的細胞進行攻擊，而這些免疫細胞在全身遊走，這就是系統性紅斑狼瘡，患者最終除了皮膚之外，身體其他不同的器官組織都有機會發生慢性炎症。其中，腎臟及關節的影響在系統性紅斑狼瘡患者身上比較常見，超過九成患者會出現不同程度的腎炎，部分甚至會因為腎衰竭而致命。

## 女性多在15至35歲發病

系統性紅斑狼瘡患者以女性為多，她們大多在15歲至35歲時發病，患者發病時，會感到莫名疲倦、持續高燒、關節出現疼痛，鼻樑和兩頰出現紅斑、貧血、情緒異常等。部分患者會出現關節腫脹，並引致關節炎。除此之外，系統性紅斑狼瘡更會引發嚴重併發症，影響全身功能，包括腎衰竭、心血管疾病、中風、感染等。

對於坊間認為患上紅斑狼瘡要吃類固醇，甚至要吃一輩子的迷思，劉澤星解釋稱，過往醫生會使用很多類固醇進行治療，因為類固醇能夠抑制免疫細胞，但同時也會為身體帶來很多副作用，所以現在的治療方式都盡量少用類固醇。他指出，隨著醫學發

展，現在有不同而相對溫和的藥物可以進行針對性治療，而且對身體的副作用相對較少。他強調，患者一定要定時覆診，醫生可以根據病人情況調整治療藥物。

## 懷孕事宜可與醫生商討

倘若孕婦患上紅斑狼瘡能否醫治？會否影響到嬰兒？劉澤星表示，紅斑狼瘡能夠令孕婦身體越來越差，或會影響胎兒、影響孩子出生，如懷孕後確診該症，醫生在治療時會因為擔心影響胎兒，很多藥物都無法使用。在這種情況下，風濕科醫生需與產科醫生緊密合作，商討用藥情況。隨著科學進步，紅斑狼瘡患者亦可與主診醫生商討懷孕的安排，但若孕婦患者在懷孕期間病情越來越差，醫生亦可能建議讓胎兒提早出世。

目前醫學研究還未得知紅斑狼瘡的確切成因，劉澤星表示除了先天基因異常外，也可能與女性激素、情緒異常、藥物刺激等有關。但他強調不是所有藥物都有問題，因藥物導致紅斑狼瘡只是一小部分，絕大部分原因仍然未知，需要進一步研究。

劉澤星建議患者在外出的時候，可以撐傘以盡量減少接觸陽光，「曬太陽過多有機會令病情更差，如果那段時間病情非常活躍，需要避一避（陽光）」。



▲關節疼痛是紅斑狼瘡患者常見症狀之一。

▼香港大學醫學院院長劉澤星。



掃一掃 有片睇

## 血小板低下 影響凝血功能

### 症狀之一

紅斑狼瘡是免疫系統疾病引起的，可累及全身很多臟器組織，引起炎症和疼痛，包括心臟、腎臟、肺部、血液、關節和皮膚。其中，當免疫系統不明原因產生過多抗體攻擊血小板，或會造成血小

板低下，導致患者凝血功能異常，容易出血，皮膚瘀青，嚴重者可能流鼻血不止，甚至腦出血、內臟出血等等。

有醫師表示，血小板低下是紅斑狼瘡患者中，令人擔憂的症狀之一。患者必須積極接受治療，以控制病情。

▶血小板低下的患者，容易出血。



心包炎、心內膜炎



腎臟病變



肺炎、肺泡出血



貧血



肌肉和關節痛

系統性紅斑狼瘡影響多個器官

## 患者注意事項



▲紅斑狼瘡患者須慎用藥物。

- 不要飲酒
- 不要在烈日下暴曬
- 不要過度疲勞
- 生活要有規律
- 避免可能誘發或使紅斑狼瘡惡化的各種藥物
- 盡量避免受涼或傷風感冒

## 常見症狀

- 鼻樑和兩頰出現紅斑
- 反覆性口腔潰瘍
- 貧血
- 雷諾氏現象（手指或腳趾遇冷或壓力時會變白色，繼而轉成紫藍色）
- 對紫外線特別敏感，曬後皮膚出現紅疹

### 話你知

- 異常疲倦
- 持續高燒
- 關節疼痛

## 芡實：補脾止瀉 益腎固精



### 明醫手記 嚴麗明

「芡實遍芳塘，明珠截錦囊。風流薰麝氣，包裹借荷香。」（宋·姜特立《芡實》）自古享有「水中人參」之美譽的芡實，其圓潤似珍珠、甘香粉糯且彈牙，加上具有良好的藥用和營養價值，二千多年來廣受醫家、文人雅士和尋常百姓人家的喜愛，留下許多相關的文字記載。

芡實的口感適宜與各種食材搭配，無論甜食鹹食、煮粥煲湯、做糕燉肉，都好吃。江南名菜「大蚌燉珍珠」，據載是曹雪芹首創，把雪白圓潤的鮮蘇芡（芡實的一種）塞進鯽魚腹中，調料清燉，燉熟後，魚肉鮮嫩，芡實軟糯，鮮香撲鼻。鯽魚像河蚌，芡實似珍珠，故名。

芡實作為藥用，始載於中國第一本藥典《神農本草經》，列之為上品藥，「主濕痺腰脊膝痛，補中，除暴疾，益精氣，強志，令耳目聰

明，久服輕身耐飢……」清代徐大椿的《神農本草經百種錄》中說芡實：「得土之正味，乃脾腎之藥也。脾惡濕而腎惡燥，雞頭實淡滲甘香，則不傷於濕，質黏味澀，而又滑澤肥潤，則不傷乾燥。凡脾腎之藥，往往相反，而此則相成，故尤足貴也。」古人取芡實創製的中藥方「水陸二仙丹」「鎖陽固精丸」「四神湯」等，至今仍廣泛使用，藥效甚佳。

芡實，俗稱雞頭米，為睡蓮科植物芡的乾燥成熟種仁，其性味甘平澀，歸脾腎二經，具有補脾止瀉、益腎固精、除濕止帶等功效，擅長治療脾胃虛損所致的下元不固諸症，如小便不禁頻多，大便易瀉溏爛、遺精滑精，白濁帶下，以及營養吸收不良等。臨床多用於治脾腎虛虧型的慢性

腸炎、慢性腹瀉、慢性腎小球腎炎、胃黏膜損傷、中風後遺症、痛風性關節炎等疾病。

據現代藥理研究，芡實含有澱粉以及環肽類、多酚類、黃酮類、甾醇類、腦苷脂多糖、多種維他命和礦物質等，對人體有益的豐富活性成分，具有抗氧化、抗菌抗炎、抗腫瘤，改善血糖及脂質代謝，改善心腦血管、胃腸系統、腎臟系統健康等作用。

芡實養生尤宜中老年朋友，但仍要注意，對於食滯腹脹、尿赤便秘、口苦口臭、外感疾病、急性感染性泌尿系統疾病者，以及孕婦和生產後阻滯腹痛等，不宜。芡實較難消化，一次不要食用過多，日常調養宜少量（每日約10多粒，細嚼），常吃為佳。

作者為註冊中醫



▲芡實藥材。



▲芡實植株。

### 藥食同源

## 冬至養生宜進補

下周五（22日）是「冬至」節氣，這一天，北半球晝最短，夜最長。我國各地進入「數九天氣」，即將迎來最寒冷的時節。冬至亦是中國傳統的重要節日之一，甚至有「冬大過年」之說。

冬至屬於三九嚴寒時節，是一年中寒冷、地面積蓄熱量最少的一段時間，所以也有「冷在三九」的說法。冬至與我們身體健康息息

相關，對冬至前後的養生保健更應加倍重視。根據中醫學說，冬至養生保健五法：避寒就溫、早睡晚起、固密陽氣、天灸療法、適時進補。

所謂三九補一冬，冬至是最佳的進補時機，可適當食用羊肉、牛肉、海參、鮑魚等補益食品，但必須注意不宜過量，否則容易出現內熱或者腸胃積滯。進補亦需視乎體質，以免適得其反。

### 羊肉燉蘿蔔

材料：白蘿蔔500克、羊肉250克、薑、酒、食鹽適量。

#### 做法：

- ① 白蘿蔔、羊肉洗淨，切塊備用。
- ② 鍋內放入適量清水，將羊肉

入鍋，開鍋後5至6分鐘撈出羊肉，水倒掉。

- ③ 重新換水燒開後，放入羊肉、薑、酒、鹽，燉至六成熟。
- ④ 將白蘿蔔入鍋煮至熟，即成。



▲羊肉燉蘿蔔適合冬日食用。