

红斑狼疮

防治与护理150问

HONGBANLANGCHUANG FANGZHI YU HULI 150 WEN

主编 徐 蕾 谢英彪



欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



红斑狼疮防治与护理 150 问

HONGBANLANGCHUANG FANGZHI YU HULI 150 WEN

主 编 徐 蕾 谢英彪

编 者 (以姓氏笔画为序)

孙毓泽 李 缨 陆 馨

陈月月 周志翔 胡 伟

骆建平 徐大可 徐长松

徐媚媚 郭 亮 陶依凤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

红斑狼疮防治与护理150问 / 徐蕾, 谢英彪主编. —北京:
人民军医出版社, 2015.3

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8022-8

I. ①红… II. ①徐…②谢… III. ①红斑狼疮—防
治—问题解答②红斑狼疮—护理—问题解答 IV. ①R593.24-44
②R473.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第257894号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 杨小杰 王 璐 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.375 字数: 138千字

版、印次: 2015年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 21.00元

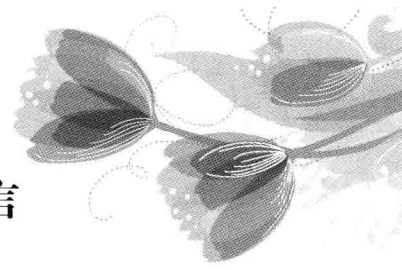
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

编者以答疑的形式首先介绍了红斑狼疮的病因、临床表现和诊断，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面详细、通俗地阐述了其与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医治疗红斑狼疮的方法，强调了预防保健的重要性，着重解答患者经常询问和关心的问题。本书实用性、指导性强，适合红斑狼疮患者及其家人阅读参考。



丛书前言

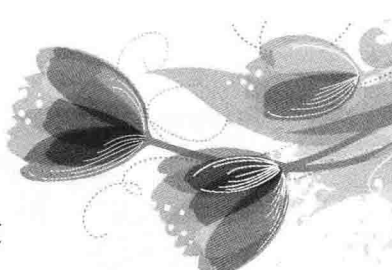
现代医学对人体的各种生理参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套由医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见疾病的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面详细而通俗地阐述了其与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者都能够拥有健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2014年9月20日



目 录

一、看清红斑狼疮的真面目	1
1. 什么是红斑狼疮	1
2. 红斑狼疮患者的免疫功能出了什么问题	3
3. 红斑狼疮患者可做哪些实验室检查	5
4. 红斑狼疮的诊断标准是什么	6
5. 抗核抗体阳性说明什么	7
6. 盘状红斑狼疮有何临床表现	9
7. 亚急性皮肤型红斑狼疮有何临床表现	11
8. 深在性红斑狼疮有何临床表现	12
9. 新生儿红斑狼疮有何临床表现	12
10. 药物性红斑狼疮有何临床表现	14
11. 系统性红斑狼疮有何临床表现	15
12. 系统性红斑狼疮的皮肤受损有什么特点	17
13. 系统性红斑狼疮患者的关节和肌肉疼痛有什么特点	18
14. 系统性红斑狼疮患者为什么出现贫血及白细胞、 血小板减少	19
15. 系统性红斑狼疮患者的肾病有哪些表现	20
16. 如何防止系统性红斑狼疮患者肾病的发生和发展	21

17. 系统性红斑狼疮患者会不会有眼部病变	22
18. 如何及早发现系统性红斑狼疮脑病	22
19. 系统性红斑狼疮患者为什么会发生脑病	23
20. 系统性红斑狼疮患者有哪些消化道症状	24
21. 系统性红斑狼疮患者血液中有哪些抗体	25
22. 哪些药物能诱发系统性红斑狼疮	26
23. 哪些人需考虑是否患有系统性红斑狼疮	26
24. 为什么系统性红斑狼疮容易误诊	27
25. 系统性红斑狼疮的自身抗体有哪些	28
26. 什么是抗磷脂抗体	30
27. 系统性红斑狼疮患者可以发生哪些心血管疾病	31
28. 系统性红斑狼疮患者为何易患动脉粥样硬化	32
29. 系统性红斑狼疮患者如何发现动脉粥样硬化	34
30. 系统性红斑狼疮患者如何防治动脉粥样硬化	35
31. 不典型或早期的系统性红斑狼疮有哪些表现	36
32. 系统性红斑狼疮会遗传吗	36
33. 系统性红斑狼疮会传染吗	37
34. 为什么红斑狼疮患者易患口腔溃疡	38
35. 怎样知道系统性红斑狼疮又复发了	39
36. 红斑狼疮患者如何自我判断	40
37. 妊娠对红斑狼疮有什么样的影响	42
38. 红斑狼疮女性患者的生育要闯哪三关	43
二、起居养生防治红斑狼疮	45
39. 生活环境对红斑狼疮患者有何影响	45
40. 红斑狼疮患者的生活环境为何要保持通风	46
41. 红斑狼疮患者对温度和湿度有什么要求	48

42. 为什么红斑狼疮患者不能晒太阳	49
43. 社会环境对红斑狼疮患者有何影响	50
44. 红斑狼疮患者是否能使用化妆品	51
45. 如何日常护理红斑狼疮患者	52
46. 如何护理红斑狼疮患者的头发	53
47. 如何做好红斑狼疮患者的个人卫生	54
48. 如何为红斑狼疮患者做床上擦浴	56
49. 红斑狼疮患者如何调节睡眠	57
50. 红斑狼疮患者如何自我保健	59
51. 红斑狼疮患者在日常生活中要注意什么	60
52. 如何做好红斑狼疮患者的一般护理	61
53. 红斑狼疮患者如何进行矿泉浴	61
54. 红斑狼疮患者如何适应四季的气候变化	62
55. 出现红斑狼疮性肾损害时如何护理	63
56. 出现红斑狼疮性心脏损害时如何护理	64
57. 出现红斑狼疮性肺炎时如何护理	64
58. 出现红斑狼疮性神经系统损害时如何护理	64
59. 出现红斑狼疮性血液系统损害时如何护理	65
60. 系统性红斑狼疮患者要注意什么	65
61. 系统性红斑狼疮患者的家庭护理有哪些要点	68
62. 红斑狼疮女性患者如何对待性生活	69
63. 红斑狼疮患者如何安全妊娠	69
64. 患有红斑狼疮的女性在妊娠期要注意什么	71
65. 处于疾病活动期的红斑狼疮女性患者如何避孕	72
三、合理饮食防治红斑狼疮	74
66. 红斑狼疮患者如何调配饮食	74

67. 红斑狼疮患者饮食上要注意什么	75
68. 红斑狼疮患者宜吃的食物有哪些	76
69. 红斑狼疮患者不宜吃哪些食物	76
70. 中医学认为对红斑狼疮患者有益的食物有哪些	77
71. 适合红斑狼疮患者的基本饮食有哪些种类	79
72. 适合红斑狼疮患者的特别饮食有哪些种类	80
73. 对红斑狼疮患者有益的蔬菜有哪些	81
74. 对红斑狼疮患者有益的水果有哪些	82
75. 对红斑狼疮患者有益的肉类食品有哪些	83
76. 对红斑狼疮患者有益的水产品有哪些	83
77. 红斑狼疮患者的饮食护理要点有哪些	83
78. 红斑狼疮患者有哪些饮食禁忌	84
79. 适用于红斑狼疮患者的食疗方法有哪些	85
80. 适合红斑狼疮患者的常用药膳有哪些	86
81. 红斑狼疮性肾炎如何食疗	89
四、经常运动防治红斑狼疮	91
82. 运动对红斑狼疮患者有什么作用	91
83. 红斑狼疮患者做运动时要注意什么	92
五、心理调适防治红斑狼疮	94
84. 红斑狼疮患者的心理特征有哪些	94
85. 如何从心理上呵护红斑狼疮患者	96
86. 心理呵护红斑狼疮患者要注意哪些社会因素	99
87. 心理呵护红斑狼疮患者要注意哪些家庭因素	100
88. 心理呵护红斑狼疮患者的具体方法有哪些	101

六、西医治疗红斑狼疮	104
89. 红斑狼疮可以根治吗	104
90. 盘状红斑狼疮如何治疗	104
91. 亚急性皮肤型红斑狼疮如何治疗	106
92. 药物性红斑狼疮如何诊治	106
93. 系统性红斑狼疮常用的治疗药物有哪些	107
94. 轻型系统性红斑狼疮如何治疗	109
95. 重型系统性红斑狼疮如何治疗	110
96. 患有红斑狼疮的孕产妇如何药物治疗	113
97. 治疗红斑狼疮如何正确使用激素	116
98. 如何正确处理系统性红斑狼疮孕妇的病情活动	117
99. 为什么要重视红斑狼疮合并股骨头无菌性坏死	119
100. 如何治疗红斑狼疮合并股骨头无菌性坏死	122
101. 红斑狼疮患者用药时要注意什么	124
102. 红斑狼疮患者服用非甾体消炎药要注意什么	125
103. 红斑狼疮患者使用免疫抑制药要注意什么	126
104. 红斑狼疮患者使用糖皮质激素要注意什么	127
105. 红斑狼疮患者出现全身症状怎么办	128
106. 红斑狼疮患者有皮肤黏膜病变时怎么办	129
107. 红斑狼疮患者出现骨、关节和肌肉症状时怎么办	130
108. 红斑狼疮患者发生呼吸系统病变怎么办	131
109. 红斑狼疮患者发生心血管病变怎么办	133
110. 红斑狼疮患者发生肾病时怎么办	135
111. 红斑狼疮患者有肾病时如何药物治疗	136
112. 红斑狼疮患者发生急性肾衰竭怎么办	138
113. 红斑狼疮患者发生慢性肾衰竭怎么办	139

114. 红斑狼疮患者发生消化道病变怎么办	141
115. 红斑狼疮患者发生血液系统病变怎么办	143
116. 红斑狼疮患者发生精神神经系统病变怎么办	145
117. 红斑狼疮患者如何蜡疗	145
118. 红斑狼疮患者如何电疗	146
119. 红斑狼疮患者如何磁疗	147
七、中医治疗红斑狼疮	148
120. 中医如何辨证治疗红斑狼疮	148
121. 有哪些中成药可治疗系统性红斑狼疮	150
122. 红斑狼疮患者服用中药的方法有哪些	151
123. 治疗盘状红斑狼疮的验方有哪些	152
124. 治疗系统性红斑狼疮的验方有哪些	153
125. 张镜人教授治疗红斑狼疮有何经验	158
126. 朱仁康研究员治疗红斑狼疮有何经验	159
127. 周仲英教授治疗红斑狼疮有何经验	160
128. 沈丕安教授治疗红斑狼疮有何经验	162
129. 丁济南老中医治疗红斑狼疮有何经验	165
130. 赵炳南教授治疗红斑狼疮有何经验	167
131. 赵锡武教授治疗红斑狼疮有何经验	169
132. 顾伯华教授治疗红斑狼疮有何经验	171
133. 红斑狼疮患者服用中药要注意什么	173
134. 红斑狼疮患者服用雷公藤要注意什么	174
135. 如何外搽治疗红斑狼疮	175
136. 如何敷贴治疗红斑狼疮	176
137. 如何热敷治疗红斑狼疮	176
138. 如何沐浴治疗红斑狼疮	176

139. 如何用中药离子导入法治疗红斑狼疮·····	178
140. 如何针刺治疗红斑狼疮·····	179
141. 如何穴位注射治疗红斑狼疮·····	180
142. 如何封闭穴位治疗红斑狼疮·····	181
143. 如何用皮内针治疗红斑狼疮·····	181
144. 如何用皮耳针治疗盘状红斑狼疮·····	181
145. 如何推拿治疗红斑狼疮·····	182
八、如何预防红斑狼疮·····	184
146. 如何预防红斑狼疮·····	184
147. 如何防治红斑狼疮的复发和加重·····	184
148. 为什么要早期发现红斑狼疮·····	185
149. 红斑狼疮女性患者如何预防卵巢功能衰竭·····	187
150. 系统性红斑狼疮患者能否进行预防接种·····	188

一、看清红斑狼疮的真面目

* 1. 什么是红斑狼疮

红斑狼疮（LE）是一种自身免疫性结缔组织病，患病率较其他结缔组织病高。本病是一个病谱性疾病，病谱的一端为盘状红斑狼疮，病变主要限于皮肤。另一端为系统性红斑狼疮，除皮肤损害外尚伴有系统受累，有许多亚型。临床常见的几种亚型是：①盘状红斑狼疮（DLE）；②亚急性皮肤型红斑狼疮（SCLE）；③系统性红斑狼疮（SLE）；④深在性红斑狼疮（LEP）；⑤新生儿红斑狼疮（NLE）；⑥药物性红斑狼疮（DIL）。

红斑狼疮这一病名由拉丁文翻译而来。19世纪初，法国皮肤科医师贝特首先对这种患者的皮肤表现做了描述。因当时看到这种患者的面部或其他相关部位反复出现顽固性难治的皮肤损害，表现为不规则的水肿性红斑，中间凹陷，边缘凸起，表面光滑，有时带有鳞屑，有的还在红斑基础上出现萎缩、瘢痕、色素沉着等改变，看上去就像被狼咬过一样，故名“红斑狼疮”。随着临床经验积累和医学科学的发展，许多临床医师发现该病不仅仅有皮肤损害，而且还合并有脑、心、肺、

肝、胃肠、肾、血液、关节、神经、肌肉等组织器官的损害。因此，一百多年前，美国医师奥斯勒又提出了“系统性红斑狼疮”这一病名，并被沿用至今。系统性红斑狼疮除具有典型的皮肤损害外，还包括全身各个系统和各种脏器的损害，如肾、心、肝、脑、肺等。因此，贝特医师当时所说的红斑狼疮，其实只是以皮肤损害为主的盘状红斑狼疮。

红斑狼疮的病因尚未完全明了，目前认为，红斑狼疮的病因可能是在遗传的基础上，由于某些内外因素的作用（感染、紫外线、药物等）使机体免疫调节功能发生紊乱，破坏了免疫耐受性，导致机体对自身组织产生免疫反应，造成组织损伤和生理功能障碍。此外，寒冷、外伤、精神创伤等可促使本病的发生。

动物模型证明，系统性红斑狼疮的发病似与C型RNA病毒有密切关系。同时，患者血清中有多种抗病毒抗体，包括抗麻疹病毒抗体，副流感病毒Ⅰ、Ⅱ型抗体，EB病毒抗体，风疹病毒抗体和黏病毒抗体。

有些药物可使有潜在红斑狼疮的患者激化，并使免疫原性增强。引起红斑狼疮的常见药物有：胍屈嗪、普鲁卡因胺、甲基多巴、利舍平、苯妥英钠、青霉素、灰黄霉素、磺胺类药、异烟肼、氯丙嗪、口服避孕药、D-青霉胺等。

从红斑狼疮的发病情况可以看出，外因常常起着诱发红斑狼疮的作用。紫外线就是一种常见的外因，在多达2/3的病例中，紫外线起着诱发皮损或使之加重的作用。实验发现，实验动物在经紫外线照射后，体内DNA的抗原性加强，出现抗DNA抗体，再刺激可发生肾炎。

红斑狼疮的发生与免疫异常有关，可能是具有遗传素质的个体在各种因素的作用下免疫功能发生紊乱，导致T淋巴细胞

（简称T细胞）调节功能障碍，抑制性T细胞功能受损，而B淋巴细胞（简称B细胞）功能亢进，产生多种自身抗体引起免疫损伤。红斑狼疮患者血清中最有代表性的自身抗体为抗核抗体，其他自身抗体多达几十种。这些自身抗体与自身抗原形成的免疫复合物可介导免疫反应（Ⅲ型变态反应）发生，造成相应组织或脏器的损伤和功能异常，临床上可出现血管炎、肾小球肾炎等损害。此外，本病的发生还涉及Ⅱ型和Ⅳ型变态反应，产生如粒细胞减少、血小板减少、溶血性贫血及淋巴细胞浸润等损害。

红斑狼疮的发病以成年人居多，尤以女性为多。据统计，生育年龄的女性与男性之比约为15：1，年龄较大的女性是男性的2倍，因此认为雌激素与红斑狼疮的发生密切相关。

系统性红斑狼疮显著的特点是在活动期可出现各种各样的免疫调节失常，B细胞反应性过高，免疫球蛋白生成增多，伴有可与多种物质（特别是核蛋白）起反应的自身抗体。除体液免疫功能改变外，细胞免疫也有损害，后者既依赖T细胞本身，也同样依赖多形核细胞和单核吞噬细胞。

有些人认为红斑狼疮是一种不治之症，甚至称为“血癌”，这种观点是不正确的。虽然红斑狼疮累及脏器较多，但只要经过正确规则的治疗，包括使用糖皮质激素、免疫抑制药和中药等，避免日晒、过度劳累及活动期妊娠，预防感染，保持乐观的情绪，仍能和正常人一样生活，甚至妊娠。

2. 红斑狼疮患者的免疫功能出了什么问题

免疫力就是人体对各种疾病的抵抗力，而抵抗力来自体内的免疫系统。免疫系统由胸腺、骨髓、脾、淋巴组织等免疫器

官和巨噬细胞、自然杀伤细胞、淋巴细胞等免疫细胞组成。健全的免疫系统有三大功能：①防御功能。能防御外来的细菌、病毒的侵袭，并将它们消灭，以免发生疾病。如果这项功能失调，功能活性过高，机体就会出现变态反应；如果功能活性过低，就会引起感染，发生感冒、肺炎等感染性疾病。②保持稳定。能帮助机体把体内衰老和被破坏的细胞清除体外，维持机体内环境保持平衡状态。如果这一功能失调，出现功能过高，就会“认己为敌”，把本身某些正常细胞作为“异己分子”加以清除，引起组织损伤，发生自身免疫性疾病。系统性红斑狼疮等就属于这种免疫功能失调的疾病。③监控功能。机体内经常发生突变细胞，监控功能可以帮助机体杀伤清除这些突变细胞。如果这一功能低下，可能发生肿瘤。

一般人都认为免疫功能是对身体有益的，事实上并非如此。红斑狼疮的罪魁祸首就是因为保持自身稳定的免疫功能过高，使体内产生了大量自身抗体。这些自身抗体与自身组织抗原结合，形成了免疫复合物，随血液在全身循环，从而引起全身血管炎，继而发生红斑狼疮性肾炎、红斑狼疮性肺炎、红斑狼疮性脑炎、红斑狼疮性心肌炎等，造成多系统脏器的损害。

许多研究表明，红斑狼疮是一种自身免疫性疾病：①患者体内有对自身组织、器官、细胞或细胞成分产生的抗体，如抗细胞核成分抗体，抗细胞质成分抗体，抗红细胞膜、抗白细胞膜或抗血小板膜抗体，还可有抗磷脂抗体和抗甲状腺球蛋白抗体等。正常情况下，机体一般不产生自身抗体，或仅产生低水平的自身抗体，因此不会引起自身免疫性疾病。自身抗体的量超过一定的数值，或自身反应性细胞被大量活化，就可能发生自身免疫性疾病。②患者体内有细胞免疫的异常：辅助性T细胞激活B细胞产生免疫球蛋白和白介素，反过来，B细胞也可以