

乾妹妹的煩心事

乾燥症病患的治療保健

文／內科部風濕免疫科 主治醫師 黃柏豪

42歲的陳太太，過去一直有些微口乾、眼乾的症狀，但不覺得有什麼大不了。近半年來，她發現口乾的現象越來越嚴重，甚至半夜都要起床喝水解渴，並且眼睛有異物感，時時需要點眼藥水以緩解不適，陰道也變得非常乾澀，以致性生活不協調。她到醫院就診後，發現是因為免疫系統失調而引發了乾燥症。

乾燥症好發於女性，不少煩惱因乾而來

乾燥症是一種常見且惱人的疾病，可見於各個年齡層，但多發生在40-50歲的女性，男女比接近1：9。據大型臨床統計，此病盛行率約為0.5-5%，臨床表現為口乾、眼乾等身上黏膜相關位置乾澀，少部分病人會有陰道乾澀、皮膚乾澀或唾液腺、淚腺腫大的情形。

各式各樣的「乾」會對健康造成什麼影響呢？口乾會使病患經常需要喝開水潤喉，就連半夜都得起床喝水，導致睡眠品質不佳，發病初期還有部分病人會被誤認為得了糖尿病。乾口症嚴重時，口腔黏膜會乾裂疼痛，合併嘴角潰瘍或裂傷，常因而造成蛀牙及牙床壞死。乾眼症則會令眼睛乾澀、紅、

癢，容易疲勞，有灼熱感及異物感等症狀，嚴重時可造成眼角膜磨損。部分病人還會出現唾液腺以外的症狀，最常見者為關節炎、雷諾氏症；較少見者有肺部纖維化、腎臟發炎導致的鉀離子流失、神經病變等。

多種疾病可能引發，用藥可改善症狀

乾燥症在臨床上分為原發性（原因不明）及續發性（如：類風濕性關節炎、系統性紅斑性狼瘡、硬皮症、皮肌炎等其他自體免疫疾病所引發）。至於為何會得到乾燥症？真正原因至今仍不清楚，但大多認為可能因本身的基因問題有關，在病毒感染後，體內產生的抗體對抗自己的外分泌腺體，因而引起淚腺、唾液腺等腺體的破壞。

臨床診斷此病，除了口乾、眼乾等主訴症狀之外，可做淚腺試紙測驗、唾液腺核子掃描、唾液腺分泌測試及抽血檢測自體抗體（SS-A、SS-B、ANA、RF）等，即可得到正確診斷。若仍無法確診，加做唾液腺切片檢查便可分曉。

西醫治療方法，包括使用人工淚液、口服奎寧或副交感刺激劑。免疫調控劑如類固醇、methotrexate、azathioprine、

cyclophosphamide等，則多於唾液腺以外器官被侵犯時使用。

不讓自己越來越乾，飲食生活多留心

乾燥症病患在飲食及日常生活上應注意的事項如下：

- 忌吃辛辣或刺激性食物，避免抽菸或喝酒。
- 若有需要長期使用的藥物，應與醫師討論，避免誤用會抑制淚腺及唾液腺分泌的藥物。
- 平日善用乳霜、保濕劑或護唇膏來護膚，以減少體液流失；避免過度使用身體清潔用品，以免把身體的保護層過度清除，並應只洗真正必要的部位（如：外陰部與腋下）。
- 居家可使用增溼器，讓室內溼度達50%。
- 如果眼乾，要避免長時間看書、看電視或使用電腦，以及避免面對冷暖氣出風口或窗口，否則易使淚液散發。
- 如果口乾，應保持口腔衛生，使用含氟牙膏及漱口水。可吃無糖口香糖、酸梅或喝微酸的檸檬水、吃略帶酸性的食物，如此可刺激唾液分泌。此外，避免吃甜食與含糖口香糖；定期看牙醫師洗牙或塗氟以預防蛀牙、牙周病，牙齒出了狀況亦應早期治療；少量多次飲水，經常保持口腔濕潤。☺

