



對抗乾燥症 生活更水潤

文／中西醫結合科 主治醫師 詹雅閔

乾燥症可發生在任何年齡，發生率0.5-5%，男女比例約為1:9，又以40-50歲女性為最多。症狀表現主要是口乾、眼乾、鼻黏膜乾澀等，少部分病人還會皮膚乾澀或腮腺腫大，女性患者甚至會陰道乾澀。

身體鬧旱災，乾出大毛病

口乾使得病患需要時時飲水潤喉，嚴重時連半夜都要起床喝水，導致睡眠品質不佳，也可能因為口腔黏膜乾裂而覺得疼痛有刺激感，難以吞嚥乾食，味覺改變，嘴角潰

瘍或裂傷，還容易造成蛀牙及牙床壞死。

乾眼症則會令眼睛乾澀、發紅、癢、易疲勞、有灼熱疼痛感及異物感等症狀，嚴重時可造成眼角膜磨損。部分病人會併有唾液腺以外的症狀，最常見者為關節炎、雷諾氏症；較少見到的有肺部纖維化、腎臟發炎導致的鉀離子流失、神經病變等。

診斷方式

乾燥症又分為原發性乾燥症（原因不明）及繼發性乾燥症（由

於其他自體免疫疾病如類風濕性關節炎、全身性紅斑性狼瘡、硬皮症、皮肌炎等所造成)。真正成因至今未明,但大多認為可能是本身基因的問題,受到病毒感染後,體內產生抗體對抗自己的外分泌腺體(如:淚腺、唾液腺)而造成破壞。

臨床診斷上,除了口乾、眼乾等主觀症狀外,可做淚腺試紙測驗、唾液腺核子掃描及抽血檢測自體抗體(SS-A、SS-B、ANA、RF),即可得到正確診斷。若仍無法確診,可加做唾液腺切片檢查。

治療策略

主要是以緩解症狀為主。乾眼症可使用人工淚液(包括眼藥水及眼用凝膠)來緩解症狀。口乾則有直接刺激唾液腺分泌的藥物(膽鹼類的副交感神經促進劑,如:Pilocarpine),但因價格比較昂貴而須由醫師提出事前申請審查通過,健保才會給付。有些女性患者因為陰道乾燥造成性交疼痛,可用一些潤滑劑來改善。

抗風濕藥物也能助一臂之力,這類藥物經常需要持續使用1-2個月以上才能觀察到效果,但只有它才可能真正降低全身性的發炎反應,長期改善口乾、眼乾以及其他症狀,其中最常用的如Hydroxychloroquine(Plaquenil,俗稱奎寧)等。

如果病患全身性的發炎反應較嚴重,或已侵犯唾液腺以外的器官,甚至影響其他主要器官的功能時,必須積極使用類固醇及其他免疫抑制劑才能改善病情。

中醫觀點

中醫古籍雖然沒有乾燥症的診斷,但乾燥症主要出現的口乾咽燥、眼睛乾澀症狀,

表現多是津液虧少,屬於中醫「燥」證的範疇。主要成因在於先天稟賦(陰虛液燥)以及燥盛醞釀成毒,煎灼津液。臨床上可依照伴隨的症狀不同而分為以下幾種類型:

- **陰虛內燥**: 偶有手足心熱,兩顴潮紅,盜汗等。舌質偏紅少苔,舌面唾液減少,脈細數。
- **氣陰兩虛**: 面色缺乏潤澤,午後低熱,容易疲倦無力。舌質淡紅少苔,舌乾,脈細數。
- **血虛生燥**: 面色蒼白,常感頭暈,皮膚乾燥,四肢發麻。女性患者常月經週期延後,月經量少色淡紅,舌質偏淡少苔,脈細數。
- **燥邪傷肺**: 常咳嗽無痰或痰少黏稠,不易咳出,甚至有胸痛、發熱等症狀。舌質偏紅苔薄黃或薄白而乾,脈細數或浮數。
- **氣滯血瘀**: 面色晦暗,皮膚有紫紅色斑疹,關節或肢體有麻木疼痛或刺痛感。舌質淡紅有瘀斑或瘀點,脈細澀。

中醫治療

治療上,除了選用具有滋潤生津功效的中藥如生地黃、麥門冬、玄參等,還需因不同患者的不同表現,佐以滋陰、益氣養陰、養血、清燥潤肺或活血通絡等不同的方藥,以達到最佳療效。

日常調護

生活起居

- 平日可使用乳霜、保濕劑或護唇膏以保持皮膚濕潤;少用肥皂或沐浴乳,並只洗真正有必要的部位(如:外陰部與腋下)。
- 眼乾: 避免長時間看書、看電視或電腦,也不要面對冷暖氣出風口或窗口,否則會使淚液容易散發。室內可放置水盆增加濕度,以減少淚液蒸發而達到輔助治療的效果。

- 口乾：保持口腔衛生，使用含氟牙膏及漱口水。應定期看牙醫洗牙或塗氟以避免蛀牙、牙周病，若有問題亦可早期治療。少量多次飲水，經常保持口腔濕潤。
- 乾燥症津液虧少的症狀往往在秋冬天氣乾燥時加重，因此應加強一般性的保養，包括注意水分的補給與充足的睡眠，適當的禦寒保暖及防護（如：騎車時戴護目鏡）。

飲食宜忌

- 飲食宜清淡，少吃辛辣刺激性的食物，避免炸、烤等烹調方式。油炸物、辣椒、胡椒、沙茶等辛辣厚味，荔枝、龍眼、榴槤、芒果等熱性水果，以及冬令進補的食材中，若有過多的老薑、米酒和溫補藥材，都容易使人體虛火旺盛，因津液分泌不足，導致症狀加重，故應避免食用。
- 避免抽菸或喝酒。
- 避免長期使用會抑制淚腺及唾液腺分泌的藥物，如抗組織胺、抗乙醯膽鹼、鎮靜安眠藥物等。
- 口乾患者可吃無糖口香糖、酸梅、喝微酸的檸檬水，或吃略帶酸性的水果或食物以刺激唾液分泌。

藥膳調理及食療保健

白（黑）木耳、山藥、秋葵、海參等，有滋陰作用，能夠滋潤人體黏膜，可適度增加攝取。也可在醫師指導下，選用一些平和而具有滋養功效的中藥，如麥門冬、生地黃、枸杞、百合等，作為日常保養之用。

● 枸杞銀耳湯

作法：白木耳、枸杞、冰糖燉煮（或加冬菇、大棗、瘦肉或雞肉燉煮）。

功效：白木耳富含蛋白質、樹膠質、無機鹽，可滋陰養胃、潤肺生津。枸杞含生物鹼、多種維生素（A、B1、B2、C）和礦物質（鈣、磷、鐵），有補肝腎、生精血的作用

● 潤膚粥

作法：糙米（1杯）、何首烏、黃精（各15克）、百合（9克）、白果（6克）、紅棗（10顆）燉煮。

功效：何首烏有滋陰、補精髓、益氣血、烏鬚髮等功效；黃精含生物鹼、澱粉和醣等，可滋補強壯；百合性微寒而潤，含生物鹼、澱粉、蛋白質、脂肪，可利尿、清熱、潤燥止咳、鎮靜；白果能溫肺益氣、鎮咳止喘；紅棗含多種維生素，有調補脾胃、益氣生津、解除痙攣的作用。

醫師的叮嚀

乾燥症是一種全身性的風濕免疫性疾病，最常影響淚腺和唾液腺的功能，症狀嚴重程度不一，屬於健保認定的重大傷病之一。雖然現代醫療沒有真正根治乾燥症的方法，但是早期診斷，配合生活習慣與環境的調整，並且與醫師充分配合治療，大多數病患的症狀可以得到改善，有些病患的症狀甚至完全消失，重拾良好的生活品質。🌿