



認識乾燥症與用藥

1. 認識乾燥症

- ✓ 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
→ 導致嘴巴與眼睛的乾燥
- ✓ 可以分為原發性與繼發性的乾燥症
 - 原發性乾燥症:病人除了乾燥症之外，沒有合併別的風濕免疫疾病
 - 繼發性乾燥症:病人除了乾燥症之外，同時也併發其他的風濕免疫性疾病
例如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、硬皮症、皮膚炎或多發性肌炎等

2. 乾燥症常見症狀

- ✓ 口乾症: 常常覺得口乾，需大量喝水，甚至半夜因口唇乾燥醒來，影響睡眠；嚴重可能因為喉嚨乾燥而咳嗽不止。
- ✓ 眼乾症
- ✓ 皮膚乾燥或陰道乾燥

3. 乾燥症的檢查

眼睛和嘴巴有乾澀的症狀超過三個月以上

- ✓ 淚液分泌試驗 (Shirmer's 試驗)
- ✓ 唾液腺功能測驗
- ✓ 抽血檢驗 SSA、SSB 自體免疫的抗體
- ✓ 唾液腺組織切片

4. 乾燥症的治療

- ✓ 以減輕症狀為優先，可從改變生活習慣及環境來著手。
- ✓ 多喝開水、注意口腔衛生
- ✓ 吃酸梅或無糖口香糖等刺激唾液腺分泌之食物
- ✓ 人工淚液
- ✓ 免疫調節劑：奎寧 (Plaquenil)
- ✓ 擬副交感神經劑：可促進唾液腺分泌
例如 Pilocarpine (Salagen) 或 Cevimeline (Evovac)



5. 治療藥物

- ✓ 藥名：Hydroxychloroquine
 - 商品名：Plaquenil 必賴克瘦膜衣錠 200 毫克
 - 用法：每天一次，200 mg 至 400 mg (每天早晚服用，每次 100 mg 至 200 mg)
 - 副作用：腹痛、噁心、視力模糊、頭痛
- ✓ 藥名：Pilocarpine
 - 商品名：Salagen 舒樂津錠劑 5 毫克
 - 用法：每天四次，每次 5 mg
 - 副作用：流汗、頭痛
- ✓ 藥名：Cevimeline
 - 商品名：Evoxac 愛我津膠囊 30 毫克
 - 用法：每天三次，每次 30 mg
 - 副作用：腹痛、噁心、視力模糊、頭痛
- ✓ 藥名：Artificial Tears
 - 商品名：Tears Naturale 淚然點眼液
 - 用法：每天三~四次，每次 1-2 滴
 - 副作用：眼睛刺激、燒灼感

6. 日常生活保健

建議患者定期至眼科和牙科追蹤以確保有無角膜炎、結膜炎或蛀牙及牙周病等相關的合併症。乾燥症是自體免疫疾病，如不確定身體某些不適的症狀是否與乾燥症有關，可以諮詢風濕免疫科的醫師，以確定進一步的治療方針。

- ✓ 眼乾
 - 避免長時間看書、看電視
 - 每 50 分鐘休息 10 分鐘
 - 避免面對冷暖氣出風口或窗口，以免增加眼睛水分喪失。
 - 必要時以滴人工淚液，增加舒適感
 - 避免配戴隱形眼鏡，以防止細菌感染及減低氧氣滲透眼角膜的機會。
- ✓ 口乾
 - 喝少量多次的水份可以緩解
 - 用會刺激增加唾液分泌的食品
 - 如酸梅、無糖口香糖、無糖檸檬水或維他命 C 嚼片
 - 口乾的患者比較容易有蛀牙，所以吃東西後一定要勤刷牙，以確保口腔衛生。
 - 使用抗菌漱口藥水，防止細菌感染。
- ✓ 睡眠中斷
 - 可能因夜間攝取水份過多而致夜間頻尿，影響睡眠，則可於睡前 1-2 小時避免飲水，改為日間增加飲水量及次數，應可增加睡眠品質。
- ✓ 呼吸道黏膜損傷
 - 嚴禁抽煙。避免進出公共場所，以減少肺部感染的機率。

- ✓ 吞嚥困難
 - 可進食溫和、軟質且溫度不宜過熱的食物
 - 進食前給予口腔護理或含止痛劑漱口水漱口以減輕疼痛幫助進食。
- ✓ 皮膚乾燥、癢
 - 增加水分攝取，減少皮膚暴露於乾燥環境中
 - 如冷切忌用過熱的水洗澡，洗澡時間亦不宜過長
 - 暴露在戶外時，應使用高效防紫外線的防曬油
 - 避免使用含酒精的化妝品。
- ✓ 運動
 - 每天做適量運動，幫助血液循環
→如走路、體操等較溫和之運動。
- 目前並沒有可以真正根治乾燥症的方法
遵照以下3點，就能改善乾燥症，避免嚴重併發症發生。
 1. 早期診斷
 2. 適度治療
 3. 定期追蹤如果懷疑自己有乾燥症，可至風濕免疫科接受檢查。

