

红斑狼疮的预防与治疗

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 叶宝林

红斑狼疮的概述

红斑狼疮，是一种自身免疫性疾病。当我们的身体受到外界病原体的侵袭时，免疫系统会迅速做出反应，像一支训练有素的军队，保护我们免受伤害。然而，在某些情况下，免疫系统会出现“误判”，无差别地攻击自身的健康细胞和组织，导致身体各部位出现炎症和损伤。红斑狼疮正是这样一种由于免疫系统异常而导致的疾病。

红斑狼疮的名称来源于其病情的特点，即像狼的性情一样，反复无常，易复发，难治愈。根据临床表现和病理特点，红斑狼疮主要分为盘状红斑狼疮、深部红斑狼疮和系统性红斑狼疮三种类型。其中，系统性红斑狼疮是红斑狼疮各类型中最为严重的一型，不仅会影响面部皮肤，还会累及人体的心、肺、肾脏、运动系统、中枢神经系统等。

红斑狼疮的病因

红斑狼疮的病因虽未完全明确，但与遗传因素、环境因素和激素因素等多种因素共同作用，导致了红斑狼疮的发病。

遗传因素 研究发现，红斑狼疮在家族中有明显的聚集性，如果家族中有人患过此病，那么其他家族成员患病的风险会相应增加。这可能是因为某些特定的基因使得个体

的免疫系统更容易出现异常反应。

环境因素 长时间在太阳下暴晒、接触某些药物和化学物质、感染某些病毒等都可能诱发或加重红斑狼疮。

激素因素 育龄期女性患红斑狼疮的风险相对较高，这可能与雌激素水平的波动有关。

红斑狼疮的症状

红斑狼疮的症状多种多样，且因人而异。以下是红斑狼疮患者可能出现的一些常见症状。

皮肤症状 脸颊出现蝴蝶状红斑是红斑狼疮典型的皮肤症状之一。此外，患者还可能出现皮肤溃疡、脱发等问题。这些皮肤症状不仅影响患者的外观，还可能带来疼痛和感染。

全身症状 红斑狼疮患者还可能出现发热、乏力、体重下降等全身症状。

关节和肌肉症状 关节肿痛和肌肉疼痛、肌肉无力也是红斑狼疮患者常见的症状之一。这些症状可能导致患者行动不便，影响日常生活和工作。

血液系统 可能出现血小板减少导致出血，溶血导致黄疸、贫血、乏力、气促等。

神经系统症状 红斑狼疮还可能影响患者的神经系统，导致头痛、癫痫、精神异常等症状。

器官受累症状 系统性红斑狼疮可能累及全身多个器官组织，导致相应的症状。例

如，肾脏受累可能导致血尿、蛋白尿、水肿等症状；肺部受累可能导致呼吸困难、咯血；心脏受累可能导致心悸、胸闷等症状。

红斑狼疮的诊断

红斑狼疮的诊断需结合临床症状、自身抗体检测和实验室检查等多种方法确诊。

红斑狼疮的治疗

红斑狼疮的治疗需遵循个体化综合治疗的原则，包括一般治疗、药物治疗和手术治疗。

一般治疗 红斑狼疮者对紫外线敏感，应避免长时间暴露在阳光下。同时注意饮食调整，多吃富含维生素和矿物质的食物，避免食用光敏性食物和药物。

药物治疗 药物治疗是红斑狼疮治疗的最重要手段。常用的药物包括糖皮质激素、非甾体类抗炎药、免疫抑制剂、抗疟药以及近些年出现的生物制剂等。这些药物可以帮助控制病情进展和缓解症状。但需注意的是，这些药物都有一定的副作用和禁忌证，应严格遵循医嘱使用。

手术治疗 在特定情况下，如病情严重或药物治疗无效时，可能需要进行手术治疗。手术治疗通常用于缓解严重的器官受累症状或处理并发症。

重视“胎盘早剥”，为生命保驾护航

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 柏曾

“胎盘早剥”是妊娠晚期一种严重的并发症，发生率约占妊娠孕妇的1%，孕妈妈必须引起重视。若处理不及时，将威胁到母亲与胎儿的生命安全。

什么是胎盘早剥

正常情况下，胎盘发生自然的剥离是在胎儿分娩后的30分钟内。胎盘早剥却是妊娠20周后正常位置的胎盘在胎儿娩出前，部分或全部从子宫壁剥离。

胎盘早剥的高危因素

孕妇如果在妊娠过程中患有妊娠期高血压或者肾脏相关的疾病；孕妇腹部受到外伤、撞击、羊膜腔穿刺；脐带过短、未足月胎膜早破、双胎妊娠、羊水过多、羊水流过快等；高龄、产次增多、胎盘早剥病史、吸烟吸毒、绒毛膜羊膜炎、有血栓形成倾向等，这些高危因素相对来说容易导致出现胎盘早剥的情况。

胎盘早剥的临床表现

阴道流血。多为陈旧性不凝血，出血量往往与腹痛程度、胎盘剥离程度不一致。

突发的腹部持续性疼痛或腰部疼痛，严重的胎盘早剥还可导致孕妇出现板状腹，甚至还伴随着恶心、呕吐，面色苍白、血压下降等相关症状。

早期易出现胎儿胎心率的异常变化，可减慢或消失。

胎盘早剥的危害

如果剥离严重，会危及母亲和胎儿的生命。一方面，没有及时处理出血情况下，胎儿在宫内容易引发缺氧，胎心率下降，出生后也可能会发生窒息，严重时可导致胎死宫内。另一方面，对产妇而言，因胎盘剥离造

红斑狼疮的预防与注意事项

预防红斑狼疮的关键在于避免诱发因素。以下是一些预防红斑狼疮的注意事项。

避免阳光照射 避免长时间暴露在阳光下，外出时应涂抹防晒霜、戴帽子或采取遮阳伞等防晒措施。

适度运动 红斑狼疮者病情稳定后，可以参加适当的体育活动，如散步、慢跑等。运动有助于增强体质和提高免疫力，但应避免过度劳累。

饮食调整 红斑狼疮者应保持健康饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果等。光敏者最好不吃含补骨脂素的食物，例如芹菜、新鲜蘑菇等。

定期体检 红斑狼疮患者应定期进行体检，包括血常规、尿常规、肝肾功能、自身抗体等检查，以便及时发现并处理并发症。

心理调适 红斑狼疮是一种慢性疾病，会给患者带来较大的心理压力。因此，保持积极乐观的心态对于缓解病情和提高生活质量至关重要。可通过与家人、朋友交流、参加心理咨询等方式来减轻心理压力。

红斑狼疮虽然是一种复杂的自身免疫性疾病，但通过科学的治疗和日常预防，大多数患者的病情可以得到控制，提高生活质量。应积极配合医生的治疗，保持健康。

恶性黑色素瘤的延续护理

▲ 山西白求恩医院 袁婷 周艳 王燕丽

恶性黑色素瘤（Malignant Melanoma，MM）是由黑色素细胞恶变而导致的一种高度恶性肿瘤。手术切除是临床治疗MM常用方法，术后再辅以干扰素持续治疗，可延缓病情发展，降低肿瘤复发率。但MM患者术后干扰素皮下持续治疗时间较长，期间可能出现皮肤坏死、感染等，故加强出院后的延续护理尤为重要。

延续护理内容

延续护理包括护理评估及延续护理方案的制订。

护理评估 组建一个由肿瘤科医师、外科医师、护理专家及专科护理人员组成的小组，综合评估患者整体情况。

制订延续护理方案 基于评估结果、治疗特点等制订阶段性的延续护理方案。第一，出院后1个月内：专科护理人员及外科医师在患者出院后第1、2、4周周末进行上门随访，讲解干扰素α-2b的注射液使用方法以及药物作用及目的，指导患者必要的自我护理知识，观察药物不良反应；叮嘱患者清淡饮食，少食多餐，不宜进食油腻、酸辣食物；指导患者进行必要的有氧运动，如散步、瑜伽、练太极拳等，并叮嘱其合理作息。第二，出院1~3个月内：专职护理人员每个月进行1次电话随访，了解患者是否遵医嘱坚持干扰素α-2b注射治疗及药物不良反应发生情况；及时察觉患者不良心理状态，并进行针对性疏导，同时介绍成功康复的案例，增强患者树立战胜疾病的信心；鼓励患者提问，及时解答，帮助解决护理问题；对于经济困难的患者及时进行沟通和心理干预，嘱咐其家属给予患者支持和帮助，避免出现患者出现私自断药的情况。第三，出院后3

个月~12个月：专职护理人员每个月对患者进行1次电话随访，要求患者治疗3、6、9、12个月到院内检查，评估肝功能、肾功能、血常规及皮肤黏膜情况，并根据随访结果及检查结果分析护理问题，提出解决方法，针对性调整护理方案。

延续护理内容讨论

延续护理是住院护理的延伸，可使出院MM患者能在恢复期中得到持续的、专业的护理服务。延续护理组建肿瘤科医师、外科医师、专科护理人员等多学科人员组成的护理小组，共同针对干扰素应用和日常护理制订护理方案，强调药物注射的必要性和重要性，通过心理护理、家庭支持及持续性随访指导，有效避免自行停药和盲目减量等情况的发生，保证治疗效果。同时，延续护理通过评估患者预先的身体状态，从而制定合理的院外延续护理方案，有效保证患者从医院的一个科室到另一个科室的同一健康照顾场所和从医院到家庭的不同健康照顾场所受到不间断和协助性照顾。

专科护理人员在患者出院第一阶段对患者进行上门随访，了解干扰素注射情况，并据此有计划地开展多方面的健康教育，进一步保证药物的合理应用。延续性护理还通过多种方式进行心理护理、案例宣教及家庭支持，可缓解患者不良情绪，增强战胜疾病的信心，从而积极配合治疗，保证治疗效果。患者出院的第二、三阶段持续通过电话随访，并根据定期检查结果分析护理问题，调整护理方案，可进一步提升护理的针对性，更好地满足患者护理需求，保证治疗效果，有利于病情的稳定控制。