

不可輕忽的免疫風濕病

文／過敏免疫風濕科主任李惠婷

大家可能都知道、也常聽到「免疫力」很重要，但您也許還不清楚自身免疫系統出了問題可能會導致哪些疾病？什麼病或症狀該看「過敏風濕免疫科」？在此介紹常見的免疫風濕疾病。

全身性紅斑狼瘡(SLE)：

全身性紅斑狼瘡是典型的自體免疫疾病，好犯於年輕女性，表現多樣化，全身器官系統都有可能受到侵犯。常見症狀包括倦怠發燒、關節炎、皮膚疹(如：兩頰的蝴蝶斑)、掉髮、口腔潰瘍。影響血液系統可能有白血球、血小板低下或溶血性貧血；侵犯腎臟則會導致狼瘡腎炎，臨床表現包括蛋白尿、血壓高、腎功能受損，嚴重病人甚至需要透析治療。此外，也會侵犯神經系統，可能有周邊神經病變、頭痛、癲癇甚至中風等各種神經學表現。SLE有千面女郎之稱，診斷須由醫師判斷臨床症狀，進行各項抽血及免疫相關檢驗、尿液檢查、腎臟或皮膚切片等，及早診斷治療。

乾燥症

乾燥症可以是原發性或次發於其他免疫疾病，好犯中年女性，會侵犯淚腺及唾液腺體，常見表現包括眼乾、口乾，也可能合併皮膚乾燥、乾咳、陰道乾燥等症狀。部分病人會有腺體外表現，如關節痛、間質肺病、神經系統侵犯等，診斷需配合抽血、唾液腺掃描或切片及乾眼症檢查，並評估是否有其他器官侵犯。

類風濕性關節炎(RA)

類風濕性關節炎常見於中年女性，典型表現是慢性多發性及對稱性關節炎，好犯手指小關節、腕關節，但全身大小關節都可能受影響，導致關節發炎紅腫熱痛、關節僵硬甚至破壞變形，除了典型症狀，還需配合抽血加以確認。RA的有效用藥近年來發展進步快，治療必須使用免疫調節劑，部分病人經評估後需要使用生物製劑，因此需耐心與醫師配合治療，避免關節破壞變形，影響正常功能。

僵直性脊椎炎(AS)

僵直性脊椎炎(AS)好發生於年輕男性，屬於脊椎關節病變的一種，可能會造成脊椎沾黏。AS和家族病史及基因(如：HLA-B27基因)有關。中軸關節症狀典型是慢性發炎性下背痛，會有晨間僵硬及運動稍微緩解的特色。部分病人也會影響周邊關節造成膝蓋或腳踝關節炎、接骨點(肌腱附著點)病變，常見腳後跟腫，或是指(趾)炎導致手指或腳趾腫。最常見的關節之外合併症為反覆的眼睛虹彩炎。AS診斷需依臨床症狀、抽血及影像學檢查，治療須藥物配合運動或復健，目前也有數種可以使用的生物製劑，可經醫師評估後申請。

提醒您，免疫風濕疾病千萬不可輕忽，早期診斷可以避免錯過治療黃金期，也可減少併發症或避免器官的永久傷害。長期的治療需要耐心配合醫師指示，定期回診追蹤檢查才能穩定控制疾病。◎

淺談顱血管超音波檢查、篩檢及臨床應用

文／淡水生理檢查科顱血管超音波室醫師潘佩好

世界衛生組織在2010年公布造成腦中風的危險因子：包括年齡、性別(男性比女性高1.5倍)、高血壓、高血糖、過重或肥胖以及高血脂，從這些危險因子中可發現三高及不良的生活行為對頸動脈造成了不等程度的危害。而近年來，隨著自主健康意識提高，有越來越多人在定期健康檢查中指定要做「顱血管超音波」，以評估頸動脈的狀況。

「顱血管超音波」是針對腦中風高危險群以超音波掃描頸部及腦部動脈血管，同時測量血流

速度，可了解供應腦部血流的頸動脈血流量與狹窄程度、有無粥樣硬化斑塊，進而評估頸動脈、顱內動脈是否有阻塞，是對「早期動脈硬化與否」很好的評估方法，對中風的預防及治療極有幫助。

由於「顱血管超音波」可重複追蹤病情，具有方便、非侵入性、無輻射暴露、無特殊禁忌症、檢查時間短與費用較低等優點，因此在腦血管疾病的防治上十分重要，相當適合做為第一線的檢查工具。若在定期檢查時發現頸動脈狹窄，

便可即時與醫師合作採取必要的積極治療，將可降低因動脈狹窄而中風或死亡的機會。

同時，預防中風最佳的方式應從建立健康的生活模式做起，在無症狀期間便培養良好的生活習慣，適度運動、控制體重、謝絕菸酒等，加上若能對危險因子有更多的認知，可降低動脈內膜增厚或粥狀硬化的情形，也能降低腦中風發生的機率。◎

哪些人可能需要做顱血管超音波檢查

懷疑中風、暫時性腦缺血、患有高血壓/高血脂/糖尿病/腦血管畸形或腦瘤等病人、有症狀的冠狀動脈疾病或周邊動脈疾病病人、接受頭頸部放射治療的病人、或有頭暈/頭痛/耳鳴/暈眩/失眠/視力模糊/聽力減退/步態不穩/行動遲緩/記憶及智能減退/日常生活機能衰退/意識障礙/四肢或單側肢體無力/四肢或臉部麻木/肌肉萎縮/不自主顫抖/肢體僵硬/言語不清/吞嚥困難/頸部或肢體痠痛之情況發生，經醫師評估後進行安排之病人。

後防疫時代的心理健康調適

文／協談中心諮商心理師羅惠群

COVID-19疫情全球大爆發已近半年，在中央疫情指揮中心及第一線防疫人員的努力下，台灣社會打了第一場勝仗，民眾不需要像國外一樣在家隔離、也無需在家上班上課，更沒有經歷醫療系統崩解的慘況，整體生活並沒有因為疫情而帶來太大的變化影響，但是民眾的心理層面也仍舊如常嗎？與人的關係都沒有任何變化嗎？

許多文獻及數據都告訴我們雖然疫情在生理層面帶來立即性的威脅，但心理狀態所受的影響及人我關係的緊繃仍是不可忽視的一環。甚至在疫情趨緩的現在，仍要考量因經濟下滑、工作不穩定、整體生活型態改變所帶來的內在心理衝擊。

那麼民眾在「後疫情時代」會有哪些衝擊呢？在過去半年所經歷的狀態可能已經對你的生命累積了許多壓力！這些壓力源可能來自：

1. 生活改變的焦慮：四個多月的疫情發展讓許多人改變了生活工作的方式，戴口罩量體溫、飲食習慣、時間管理的種種改變讓我們常處在壓力之中。
2. 紓壓方式縮減的焦慮：有許多紓壓娛樂活動、KTV、健身房及許多可能群聚的大型活動被迫暫停，這些可能讓這半年的壓力無處可紓解。
3. 工作型態方式及收入改變的焦慮：國際航班的禁令、各國檢疫的措施及工作地點的轉換都造成原本工作壓力的增加，收入的不穩定更容易引發恐慌。
4. 家人接觸時間增加產生衝突的焦慮：因為疫情減少外出及國內外旅遊，家人相處時間增多，但也同時提高了家人衝突的可能性，過

多的接觸可能會引發許多不舒服情緒及焦慮狀態。

以上四點狀態都可能在過去這半年逐步累積及瓦解我們自身的壓力因應能力，這些焦慮也可能從睡眠狀況變差、因情緒暴飲暴食、因家人關係緊張產出暴力行為等直接導致焦慮症或恐慌發作，也可能伴隨焦慮引起的生理疾病例如腸躁症、胃食道逆流、圓形禿等，這時民眾應該尋求相關心理協助。

「心理諮商」在後防疫時代更顯得重要也更能發揮功能，無論在校園、社區還是醫療院所，諮商心理師可以陪伴民眾更多在生活、工作、關係當中解構及重構日常，從打亂過往秩序的疫情管制生活中解構困境，進而轉向重新建構「防疫新生活運動」，消除當時搶購口罩衛生紙的焦慮不安到組織自我安頓、關係安好及調整秩序的後疫情生活。

民眾若有需要，請至馬偕協談中心預約心理諮商、婚姻治療或家族治療，讓諮商心理師為您服務！◎

