系统性红斑狼疮已是慢病 要小心肾脏受累

记者 刘威

日前，随着某明星的不幸离世，“红斑狼疮”相关词条上了热搜，引发广泛讨论。系统性红斑狼疮是我国最常见的系统性自身免疫性疾病之一，除了面颊部出现蝶形红斑外，该病还可累及全身多个脏器，最常见的是狼疮性肾炎，不规范治疗会导致肾功能衰竭。那么，系统性红斑狼疮究竟有哪些危害？该如何避免狼疮性肾炎的发生？本期，银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽来和大家聊聊这些话题。

1 肾脏是该病最常累及的器官

记者了解到，系统性红斑狼疮是一种慢性、反复发作的自身免疫性疾病，常见于育龄期女性。临床常表现为：颊部红斑、盘状红斑、光过敏、脱发、口腔溃疡、关节炎、浆膜炎、肾脏病变、神经病变等。

“理论上来讲，系统性红斑狼疮对人体的影响是全身性的，病情可累及全身各个器官和组织，可以说从头发到脚趾、从皮肤到内脏都可能有影响，最常受累的器官是肾脏。约40%～60%的系统性红斑狼疮患者起病初即伴有肾脏损害，临床称之为狼疮性肾炎。17%～25%的狼疮性肾炎患者可进展为终末期肾病（尿毒症），给患者和家庭带来了沉重的负担和巨大痛苦。狼疮性肾炎患者早期临床会出现水肿、血尿、蛋白尿、高血压等症状，终末期肾脏病也是系统性红斑狼疮患者死亡的常见原因。”宋丽介绍。

她也建议，一旦出现持续存在的皮疹，尤其是面部的蝶形红斑，或关节肿痛、光过敏、持续发热、乏力等症状，就应该去检查一下自身抗体。

专家简介

宋丽，银川市中医医院肾病科副主任医师，擅长中西医结合治疗慢性肾脏病、糖尿病及其并发症、骨质疏松、甲状腺疾病、内分泌失调等。

门诊时间：

银川市中医医院金凤院区：周一全天、周三下午、周五全天

银川市中医医院兴庆院区：周二、四、六上午。

2 及早发现肾脏损害

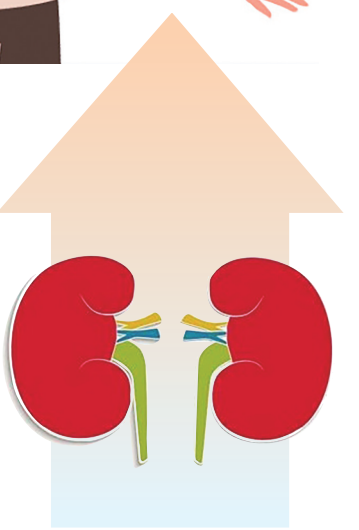
为了及时发现肾脏损害，及早干预，系统性红斑狼疮患者应定期进行相关检查。

建议患者经常检查尿液分析和沉渣定量、肾功能检查，必要时做肾脏B超、肾脏核素扫描检查，及时发现肾脏损害。

系统性红斑狼疮患者要应经常测血压，查肝功能、电解质等。因为肾脏疾病进一步发展会导致高血压；尿蛋白的大量丢失，可出现低蛋白血症、高胆固醇血症；电解质紊乱可出现血钾、血磷升高、血钙降低。

根据病情需要做肾穿刺活检，了解肾损伤程度。因为通过病理组织的直接观察更能了解到肾脏损伤的具体情况，有利于医生判断疾病，制订出更合理的治疗方案。

患者还可使用免疫抑制剂，配合中医中药治疗，防止肾病发展。



资料图片

3 遵医嘱定期复查

为防止肾病的发生、发展，系统性红斑狼疮患者一定要遵从医嘱，定期到门诊复查，千万不可自行调整药物的用量。“之前我门诊上有位54岁的女性患者，因‘间断全身乏力10年，加重伴双下肢水肿半年’来就诊。经了解，这位患者10年前曾被明确诊断为系统性红斑狼疮，期间因为治疗间断，病情反复并出现水肿，经查24小时蛋白定量明显升高，发展为狼疮性肾炎，使用了激素、环磷酰胺、羟氯喹治疗。因为她并没有按照医嘱定期复查还自行调整了用药，后来又发现股骨头坏死，严重影响到生活质量和生命安全。”宋丽提醒。

4 患者日常如何调理？

日常调理有助于治疗，宋丽建议患者应遵循下述原则。

1.畅情志

狼疮性肾炎患者可能因为病情复杂，全身多脏器受累，出现肌肉及关节疼痛难忍等情况时会产生消极情绪，甚至拒绝治疗。然而不良情绪会加重病情发展，因此家属应多鼓励患者，畅情志，树立战胜疾病的信心。

2.注意观察病情变化

狼疮性肾炎患者若出现口腔黏膜糜烂溃疡、发热、关节肌肉疼痛等，需要及时就医，根据病情及时调整治疗方案。

3.预防感染

治疗中，患者因使用激素及免疫抑制剂，容易发生感染。因此，患者平时应注意保暖，保持生活环境清洁卫生，外出佩戴口罩，通过锻炼身体、口服中药汤剂增强体质。

4.避免劳累，适度活动

在急性期及血压过高、水肿严重时，肾病患者应绝对卧床休息以减轻肾脏损害。恢复期可在医生指导下适当进行八段锦、太极拳、慢走等活动。

5 饮食中注意以下几点

狼疮性肾炎患者，还需要注意日常饮食，以减轻肾脏负担，预防损伤加重。

肾脏损伤会导致蛋白质大量丢失，造成低蛋白血症和水肿，因此患者必须补充足够的蛋白质，并且以优质蛋白为主，如牛奶、鸡蛋、精肉等。但也并不代表可以无节制地摄入，适当摄入即可。如果蛋白质摄入量过多，不但难以完全吸收，也会增加肾脏负担。建议精肉每人不应超过100g/天，鸡蛋≤2个。还应限制盐的摄入量，以免加重水肿，同时还要少食用酱油、罐头等富含钠的食品。

避免食用光敏食物。比如苜蓿类，还有蘑菇、香菇、莴苣、韭菜、苋菜，马兰头以及豆荚、无花果、柠檬等。这些食物尽量避免白天食用，可选择晚餐的时候食用，这样到第二天中午时它们就不再有光敏作用了。紫外线照射可诱发系统性红斑狼疮，防晒可避免紫外线对患者皮肤的刺激，减轻患者的皮肤炎症，减少疾病复发。