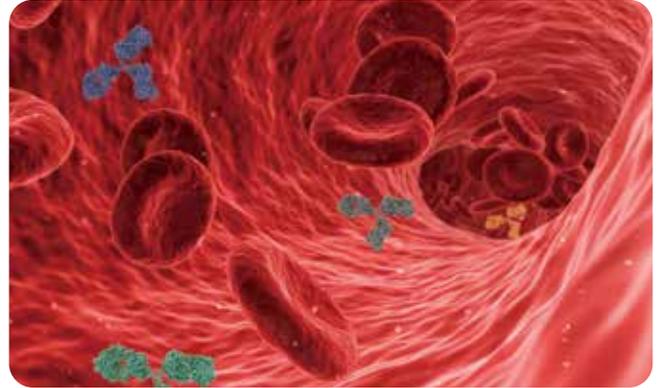




認識自體免疫疾病

自體免疫疾病是一種人體自己的免疫系統攻擊自身正常細胞的疾病，造成不正常的發炎反應或是組織傷害，進而影響身體健康的疾病。自體免疫疾病也屬一種慢性疾病，常見的自體免疫疾病有類風濕性關節炎、全身性紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎、乾燥症、乾癬、克隆氏症、多發性硬化症等。主要的治療藥物為類固醇、消炎止痛藥、免疫調節劑以及免疫抑制劑等。



自體免疫疾病治療新進展 營養醫學輔助療法

許多營養素可以緩解患者的免疫系統攻擊自身的組織，其作用結果與患者服用藥物所達到的效果機轉類似，但卻不存在西藥所帶來的副作用，因此有不少臨床研究發現，合併營養素於自體免疫性疾病的治療上，不但能降低藥物的使用劑量、延緩疾病的惡化，同時還能保護受侵犯的組織器官，更能預防自體免疫疾病症狀的發生。

日常飲食並無法提供自體免疫疾病患者足夠的營養素，所以利用營養補充品來彌補飲食不足是必須的。只要具有正確的挑選觀念，便可從營養補充品中受益，例如原料是否通過重金屬及農藥殘留檢測、營養素的濃度或劑量是否夠高、天然型式的營養素等因素皆會影響到營養品的品質，挑選時不可不慎。

自體免疫疾病是需要終生治療的複雜疾病，目前雖不能根治但也非絕症，只要用對方法，病人依然可以過著有品質的生活。

免疫風濕科常用檢查名詞解釋

發炎指數：通常指的是紅血球沉降速率(erythrocyte sedimentation rate, ESR)與C反應蛋白(C reactive protein, CPR)，是醫生用來判斷病人是否身上有發炎的依據。

ANA抗核抗體：是自體免疫疾病例如全身性紅斑狼瘡的一個重要的指標，但是ANA也有可能在其他不是紅斑狼瘡的情況下出現。

抗雙鏈DNA抗體：當病人有全身性紅斑腎炎時，可以做為腎炎活性的參考。

抗環瓜氨酸抗體：一種適用於類風濕性關節炎鑑別診斷的血清學檢查。

過敏原測試：通常一次抽血可同時檢驗三十六種常見過敏原(MAST)，作為難治性過敏的診療參考。

改善自體免疫疾病的作用機轉

魚油(EPA+DHA)	<ul style="list-style-type: none"> ● 可減緩發炎疾病和自體免疫疾病的惡化，更可減少抗發炎藥物的用量。 ● 可減輕自體免疫疾病的嚴重程度，增加患者存活率。 ● 可抵抗並預防自體免疫疾病的發炎反應，因此補充魚油不但可以預防動脈硬化，更能夠降低自體免疫疾病的罹患率。
硒酵母	<ul style="list-style-type: none"> ● 調節T細胞在預防自體免疫攻擊中發揮重要作用，硒可以幫助上調和改善初始調節T細胞的分化。 ● 降低血清中自體抗體，減少淋巴球浸潤。
複合式抗氧化劑	<ul style="list-style-type: none"> ● 可清除自由基，避免身體過氧化所導致的免疫反應。
維生素E	<ul style="list-style-type: none"> ● 脂溶性抗氧化營養素，在人體中同時兼具抗發炎及止痛的功能，所以可以作為自體免疫疾病的輔助營養療法。 ● 導致紅斑性狼瘡的自體抗體，其生成乃因遺傳物質遭受自由基攻擊所致，補充維生素E則可清除自由基而減少自體抗體之產生。
維生素B群	<ul style="list-style-type: none"> ● 修復自體免疫疾病破壞的身體組織，預防神經與器官的受損。
益生菌	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持腸道淋巴系統的健全，避免腸道菌相失衡所引起的免疫反應。
鈣、鎂、維生素D	<ul style="list-style-type: none"> ● 穩定神經，維持心情的放鬆。