

# 揭開自體免疫疾病的神秘面紗

## 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、皮膚炎及血管炎等。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，但最為人詬病的是常有許多藥物的副作用。



## 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、同時保護受侵犯的組織器官，更能預防自體免疫疾病的發生。

日常飲食並無法提供足夠的營養素，民眾也因環境污染問題，而擔心對健康有所影響，所以只要具有正確的挑選觀念，便可利用營養補充品來彌補飲食不足，例如原料是否經過重金屬及農藥殘留檢測、營養素的濃度或劑量要夠高、天然型式的營養素（三酸甘油酯型式的魚油、D型式的維生素E）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，目前雖然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。

### 過敏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。
抗雙股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。

營養素	營養素的作用
魚油（EPA + DHA）	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。 <i>Simopoulos AP. J Am Coll Nutr. 2002 Dec;21(6):495-505. • British J of Rheumatology, 1993, 32:982-989. • Seminars in Arthritis and Rheumatism, 1997, 27(2): 85-97. J Rheumatol. 2004 Aug;31(8): 1551-6.</i>
複合式抗氧化劑	可清除自由基，避免身體過氧化所導致的免疫反應。 <i>Rheumatol Int. 1999;19(1-2):35-7.</i>
維生素E（D - tocopherol）	最強效且天然的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。 <i>Ann Rheum Dis. 1997 Nov;56(11):649-55. • Clin Rheumatol. 2007; 26(3):401-4.</i>
維生素B群	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。 <i>Neurology,1994,44:1687-1692 • Int J of Neuroscience,1993,71:93-99 • J of Neurology,1993,240:305-308</i>
益生菌	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。 <i>J Agric Food Chem. 2007; 55(13):5092-6. • Mutat Res. 2004 Jul 13;551(1-2):29-42.</i>
鈣、鎂、維生素D	穩定神經，維持心情的放鬆 <i>Kamyar Arasteh, J Orthomolec Med 1994;9(4):199-204.</i>