

## 系统性红斑狼疮的病因

SLE 病因至今尚未肯定,大量研究显示 SLE 的发病与遗传、内分泌、感染、免疫异常及某些环境因素有关。某些药物可诱导狼疮发生,如肼苯哒嗪、普鲁卡因酰胺、青霉胺、磺胺类、异烟肼、氯丙嗪及甲基多巴、避孕药等。

此外,紫外线照射和吸烟也是狼疮的危险因素。紫外线照射可诱发或加重 SLE 患者的皮肤损害和系统累及,吸烟者发生狼疮的危险性是不吸烟者的 7 倍,但早期被动吸烟并不增加女性成年后发生 SLE 的风险。轻型 SLE 可因过敏、感染、妊娠生育、环境变化等因素而加重,甚至进入狼疮危象。

## 确诊了 SLE, 我们应该做些什么?

### 饮食管理

由于长时间服用激素、应用免疫抑制剂等药物, SLE 患者机体抵抗力下降,因此,应改变不利于疾病的不良饮食习惯,在饮食上应给予高热量、高维生素、低盐饮食。

SLE 患者应避免食用无花果、油菜、芹菜、蘑菇、香菇等能引起光敏感、面部红斑、皮疹等的具有增强光敏感作用的食物,如有肾功能损害时,应尽量补充优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等动物蛋白,少食植物蛋白,如有大量蛋白尿,应控制蛋白质的摄入,做到“少而精”。羊肉、狗肉、马肉、驴肉、鹿肉等性温热,食用后会加重 SLE 患者的内热症状。辣椒、青椒、大蒜、大葱、韭菜、桂圆等过于热性的食物不宜多食、常食。

对于长期服用激素而引起高血脂、高血糖的患者,注意少食脂肪和胆固醇含量较高的食物及高糖食物。不宜饮酒、吸烟,香烟中的尼古丁等有害成分能刺激血管壁而加重血管炎。

### 生活起居

SLE 患者容易发生感染,应避免经常出入人群较多的公共场所,减少病原体的接触。病室内保持适宜的温湿度,按时空气消毒,每日开窗通风以保持室内空气流通。避免使用有刺激性的或有过敏史的化妆品,包括面霜、染发剂等。养成良好的生活卫生习惯,保持口腔清洁。