

系统性红斑狼疮 (Systemic Lupus Erythematosus)

什么是系统性红斑狼疮 (SLE)?

系统性红斑狼疮（也称为“狼疮”）是一种慢性自身免疫性疾病，当人体免疫系统（通常保护身体免受感染）攻击自身组织和器官时就会发生。它更常见于育龄期年轻女性。狼疮引起的炎症可影响多个不同的身体系统，包括关节、皮肤、肾脏、血细胞、心脏、肺和大脑。病情轻重不一。症状可能反复出现，导致疾病复发和缓解期交替出现。

系统性红斑狼疮 (SLE) 的病因是什么？

SLE 的确切病因尚未完全明确，但普遍认为是由遗传、激素和环境因素之间的复杂关系所致。

- **遗传因素：**有狼疮或其他自身免疫性疾病家族史会增加患病风险。研究还表明，亚洲人群中存在一些特定的遗传因素，导致 SLE 的患病率更高、病情更严重且发病年龄更早。
- **激素因素：**SLE 在女性中更为常见，尤以育龄女性为主。这一流行病学特点提示雌激素在疾病的发生中具有一定影响。
- **环境诱因：**阳光（紫外线照射）、感染、某些药物和生活压力有时会诱发狼疮发作。

系统性红斑狼疮 (SLE) 有哪些症状？

症状因受累器官系统和受累程度而异。体征和症状通常逐渐出现，但也可能突然发作。

一些常见症状可能包括：

- 疲劳
- 持续发热
- 关节疼痛、僵硬和肿胀
- 体重减轻或增加
- 日光照射后出现或加重的皮肤损伤/皮疹
- 覆盖面颊和鼻梁的蝶形皮疹（颧部皮疹）
- 口腔溃疡
- 脱发（斑秃）
- 在暴露于寒冷环境时，手指和脚趾可能出现颜色改变，如变白或发蓝。（雷诺现象）
- 呼吸急促
- 深呼吸时胸痛加剧
- 腿部肿胀，尿液中出现气泡
- 眼睛或口腔干燥
- 容易出现瘀伤
- 癫痫发作、瘫痪、记忆力减退、意识混乱

并非所有患者都会出现以上所有的症状。这些症状可能在充分治疗后有所改善，但在疾病复发时会再次出现。

如何诊断系统性红斑狼疮 (SLE)?

诊断系统性红斑狼疮较为困难，因为体征和症状因人而异。症状的严重程度可能有所不同，并且会随时间而变化。系统性红斑狼疮的症状也可能与其他许多疾病的症状重叠。此外，目前尚无单一的检测方法可以确诊系统性红斑狼疮。

诊断通常包括以下检查：

- 详细的病史询问和体格检查
- 血液检查，包括血细胞计数、肾功能检查、肝功能检查、炎症标志物检查以及抗体检查，例如抗核抗体、抗双链DNA抗体、抗Smith抗体、抗Ro/La抗体、补体（一种蛋白质）和其他自身免疫标志物
- 尿液检查，以检查肾脏是否受累
- 根据疑似受累器官的不同，进行影像学检查，例如X光/超声/CT扫描
- 某些患者可能需要进行活检（取组织样本在显微镜下检查），例如肾脏/皮肤活检

系统性红斑狼疮 (SLE) 的治疗方法是什么？

SLE 是一种慢性疾病，可以通过药物有效控制。通过治疗，大多数系统性红斑狼疮患者都能够维持良好健康状态，继续享受积极而充实的生活。

氯喹 (HCQ) 是一种关键药物，已被证实能有效减少系统性红斑狼疮 (SLE) 患者的疾病发作、延长寿命、预防血栓形成并降低胆固醇。其副作用通常较轻，大多数患者都能安心服用。建议在服用该药期间定期接受眼科医生检查。

然而，对于重症患者，单用羟氯喹可能不足以控制病情，可能需要更强而有效的药物：

- **类固醇（皮质类固醇）** 是一种强效的免疫抑制剂，能够迅速抑制过度活跃的免疫系统。在重症患者中，类固醇可通过静脉注射给药，也可口服。对于因狼疮引起的皮疹患者，可使用类固醇乳膏。此外，类固醇还可以通过关节注射的方式给药，以更有针对性地减轻炎症。
- 对于器官受累较重的患者，可使用**免疫抑制剂**以减少长期使用类固醇的需求。这些药物可以是片剂（例如吗替麦考酚酯、麦考酚钠、硫唑嘌呤、环孢素、他克莫司、甲氨蝶呤）或静脉输注（例如环磷酰胺）。免疫抑制剂的选择取决于受累部位和受累程度。在服用此类药物期间，通常需定期进行血液检查，以确保治疗安全有效。

- **生物制剂**是治疗系统性红斑狼疮 (SLE) 的新型药物，具有更强的靶向性。它们通常通过静脉输注给药（例如贝利尤单抗、利妥昔单抗）。

在疾病急性发作期，通常需要较高剂量的药物，当SLE病情得到控制后，剂量会逐渐减少。

除了免疫抑制剂外，还可以使用其他支持性药物。非甾体类抗炎药(NSAIDs) 可用于治疗影响关节或心肺内膜的炎症。某些患者可能还需要服用其他药物，例如抗凝血药物（阿司匹林或华法林）和降压药。

为预防服用高剂量免疫抑制药物期间发生感染，建议预防性使用抗生素并接种某些疫苗（例如流感疫苗、肺炎球菌疫苗、新冠病毒疫苗、带状疱疹疫苗和人乳头瘤病毒疫苗）。

由于系统性红斑狼疮 (SLE) 患者可能累及多个器官系统，因此通常由不同专科的医疗团队进行协调管理。您的治疗计划将根据您的临床状况及个人需求进行个体化制定。

如果我患有系统性红斑狼疮 (SLE)，我该怎么办？

只要接受正确的治疗和支持，SLE 患者也能过上积极的生活。以下是一些建议的生活方式改变：

- 为减少紫外线诱发病情加重，应尽量避免过度日晒，并坚持每日使用防晒霜（至少 SPF 50），同时配合穿戴防护性衣物。
- **保持均衡饮食。** 避免食用生的或半熟的食物，以降低感染风险，尤其是在服用类固醇或免疫抑制剂的情况下。
- **戒烟。**
- **保持适度的活跃和运动。** 确保充足的休息和睡眠。
- 如果您患有雷诺氏现象：在寒冷的天气里，保持核心部位和手指温暖。
- **定期进行体检，** 监测您的健康状况。积极参与您的治疗，并在就诊时提出问题。
- 即使感觉良好，也要**按照医嘱服用药物**，以避免病情加重。
- **寻求支持**——无论是来自朋友、家人，还是像新加坡狼疮协会这样的狼疮互助小组。

系统性红斑狼疮 (SLE) 患者可以生育吗？

这是许多SLE患者都会关心的问题，尤其是因该疾病常见于育龄女性。如果病情控制良好，SLE患者可以成功怀孕。在疾病活动期或近期病情复发期间，应推迟怀孕计划，以降低并发症风险。某些药物不适合妊娠期服用，需要在受孕前更换药物。某些抗体阳性的患者在妊娠期间可能需要额外的监测和药物治疗。因此，及早与医护人员讨论生育计划，对确保母婴安全尤为重要。

NUHS Rheumatology Cluster

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.nuh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

Alexandra Hospital

378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ah.com.sg

Image source: National Arthritis Foundation

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2026, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing [April] [2026] and subject to revision without prior notice.