

乾燥症-紅斑性狼瘡口腔護理

振興復健醫院

牙科醫師 胡韻生

什麼是乾燥症？

在二十世紀的早期，有一位瑞典醫師 Henrik Sjogren 發表了一篇專題論文來描述一群同時具有慢性關節炎和口乾、眼乾症狀的女性病患，後來醫師便以他的名字來命名這個特殊的發炎性疾病，現在我們知道乾燥症是一種全身性的風濕免疫性疾病，也就是一種發炎性的疾病，最常影響淚腺和唾液腺的功能。

乾燥症可以分為原發性的乾燥症與續發性的乾燥症，比例上約各佔一半。原發性的乾燥症是指病患除了乾燥症本身之外，沒有別的風濕免疫性疾病；續發性的乾燥症則是指病患除了乾燥症之外，同時也有併發其他的風濕免疫性疾病。事實上，乾燥症是風濕免疫性疾病中，最常併發其它風濕免疫性疾病的疾病之一，像是全身性紅斑性狼瘡和類風濕性關節炎都常常併發乾燥症。

引起乾燥症的原因目前還不清楚，只知道與自體免疫疾病有關。大多數的病患血液中有一些特殊的抗體，證明原本只會攻擊外來感染原的免疫系統出了問題，轉而攻擊病患本身的一些組織構造，造成乾燥症的症狀。像是眼乾就是因為淚腺被自己的免疫系統攻擊而失去功能，口乾就是因為唾液腺被自己的免疫系統攻擊而失去功能等等。有些研究進一步顯示某些特別的基因及某些病毒的感染，似乎會使得人們發生乾燥症的機會增加，不過這方面還沒有非常完整的證據。

美國的統計顯示，乾燥症的病患約占全國人口的百分之一到百分之二，算是相當常見的疾病。雖然各個年齡層的人都可能發生乾燥症，但一般此症好發於中年已婚婦女，男女之比為 1 : 9 。

乾燥症口腔有什麼症狀？

因唾液腺腫大及唾液腺分泌不足導致口腔黏膜增厚、發紅、發炎、潰瘍，其症狀除了會感覺口乾舌燥之外，亦會有吞食乾物困難、味覺改變、蛀牙增加、口生黴菌等。因為缺乏唾液，病患會覺得口乾舌燥，吃乾的東西時更會覺得吞嚥困難。有的時候也會併發蛀牙、牙齦發炎或口腔的黴菌感染，少數病患會有紅或白色圓形的口腔黏膜潰瘍的症狀，有些病患會覺得其他位置的黏膜(鼻黏膜)或皮膚也有比較乾燥的感覺，這些症狀可能相當輕微，使得病患原本不以為意，也可能非常嚴重，干擾到病患工作和生活的品質。

乾燥症要怎麼診斷？

乾燥症的診斷需要綜合症狀，身體檢查、抽血檢驗和一些特殊檢查的結果來判斷。口乾、眼乾的症狀其實相當不具特異性，而且可能很主觀。許多其它的疾病或是藥物的副作用都可能造成口乾、眼乾的症狀，所以需要一些客觀的檢查來確定淚腺或唾液腺的功能確實不正常，像是核醫唾液腺掃描可以用來檢查唾液腺的功能。百分之五十到百分之九十的乾燥症病患血液中可以檢驗出乾燥症相關的自體抗體，對診斷的建立相當重要。有時候則必須經由唾液腺的病理切片來確定乾燥症的診斷。

乾燥症的治療及口腔護理

乾燥症的治療以減輕症狀為優先！在醫療系統提供的幫忙之外，其實病患應該先從生活習慣及環境的改變來著手，避免長期處於濕度太低的環境中，可以減少乾燥症狀的發生；多喝水或嚼口香糖可以減緩口乾的症狀；口乾症狀嚴重的病患應該避免太乾或太硬的食物，或是伴隨飲料或湯食用。

口乾症狀嚴重的病患可能需要一些直接刺激唾液分泌的藥物，如 Pilocarpine(Salagen)，才能改善症狀，以目前我國健保的規定，這類藥物是需要事前申請，經過審查通過才能開立處方。另外一個層次的治療是疾病修飾的抗風濕藥物(disease-modifying anti-rheumatic drugs，亦稱 DMARD)的使用，這類藥物的效果較慢，經常需要持續使用四到八週以上才能觀察到效果，不過這類藥物才有可能真正降低全身性的發炎反應，長期的改善口乾、眼乾以及其他的症狀，其中最常用的例如：hydroxychloroquine (Plaquenil)等等。如果病患全身性的發炎反應較嚴重，或是影響其他主要器官的功能時，常常必須積極的使用類固醇及其他免疫抑制劑才能改善病患的病情。

大多數乾燥症的病患除了必須忍受惱人的口乾、眼乾症狀之外，其實在健康上並沒有太大的問題，過著與正常人一樣的生活。只有少數的乾燥症病患會併發全身性病變，所以長期規律的在專科醫師門診追蹤，定期接受一些併發症的篩檢，可以早期發現這些嚴重的全身性病變，進而早期治療，對於乾燥症的病患是相當重要的。

目前並沒有可以真正根治乾燥症的方法，但是在接受正確的治療後，大多數病患的症狀可以得到改善，過著與正常人一樣的生活，有些病患的症狀則可以完全消失。早期診斷、生活習慣與環境的改變，並與醫師充分配合的治療，是促進良好預後最重要的因素。

生活照護

口乾時以多次喝少量水的方式來緩解症狀，或使用一些會刺激唾液分泌的食品，如：酸梅、無糖口香糖、無糖檸檬水或維他命 C 嚼片等會有一些幫忙，若仍無法緩解則以人工唾液使用。另外，口乾的患者比較容易有蛀牙，所以吃東西後一定要勤刷牙、用牙線、補充氟化物，以確保口腔衛生。如有戴活動假牙的患者，每餐飯後也別忘了清潔假牙，晚上睡前亦可用清潔錠浸泡，以減少黴菌感染的機會，當然更要請牙醫師定期作口腔檢查及洗牙。