示意圖非當事人

如何減低全身性紅斑狼瘡發炎？「3不」避開紫外線傷害

文／風濕免疫中心 副院長 陳得源

全身性紅斑狼瘡（systemic lupus erythematosus，簡稱SLE）是國人好發之全身性自體免疫疾病，多為年輕女性，但男性、老人及孩童皆可罹病。SLE病變遍及全身各器官，包括骨骼關節肌肉系統、皮膚、腎臟、神經系統、肺臟、心臟及血液等器官。症狀不易捉摸，若不注意，經常會耽誤病情而延誤治療契機。

認識病因之一：什麼是光敏感？

SLE真正病因仍不清楚，目前已知免疫調節異常、遺傳、感染、荷爾蒙、食物、紫外線及空汙等因素，都可能造成病症或加重病情。根據美國風濕學會制定紅斑性狼瘡十一項分類與診斷條件，其中一項為「光敏感」。

什麼是光敏感（photosensitivity）呢？意指紫外線照射後加重皮膚症狀或內臟器官病變之統稱，根據國內外統計約有30～50%的SLE病人，於曝曬紫外線後造成局部或全身免疫系統的變化，皮膚較易產生紅斑或加重皮膚症狀（如存在時間較久及已有皮膚病灶處更加嚴重），有時會有全身症狀惡化，如增加倦怠、關節疼痛、發燒或內臟器官病變加重等。造成的原因，目前研究可能為紫外線活化皮膚之免疫細胞而發生細胞凋亡（apoptosis），或增強嗜中性球發生胞外誘捕網（neutrophil extracellular traps）作用，因而釋放出細胞胞內的自體抗原，進而引發自體免疫反應，造成自體抗體的產生及釋放發炎性細胞激素，因而增加免疫發炎反應，造成皮膚紅斑病灶，甚至加重內臟器官病變。

紫外線B光是紅斑狼瘡光敏感主因

所謂紫外線，根據波長可分為紫外線A光（UVA）、紫外線B光（UVB）、紫外線C光（UVC），其照射到皮膚深淺程度不同，傷害程度也相對不同。紫外線A光，光源較長會直接透過真皮層，產生破壞膠原蛋白和彈性纖維的自由基，加速膚質提早老化，照射強度最強（高於紫外線B光的30倍），能穿透雲層與玻璃窗；而紫外線B光，有部份會被臭氧層吸收掉，光源較短，但會造成皮膚曬傷和黑色素的產生，令膚色暗沉甚至出現褐斑，是造成紅斑狼瘡光敏感的主因；至於紫外線C光（UVC）是光源最短的，連臭氧層都無法穿透。

很重要！炎炎夏日防曬守則

有鑑於此，如何在炎炎夏日做好防曬保養，是紅斑性狼瘡病人在享受夏天陽光之餘，不可不知的重要課題，以下就讓我們來了解防曬重點：

1 日曬時間點與地點

儘量避免正中午時外出，早上十點至下午三點這段時間陽光的紫外線最強，對皮膚的傷害力最大；而一年之中又以三月至十月陽光中的紫外線強度特別高。尤其是夏季，應留意氣象局對於紫外線指數的報導，可分為微量級、低量級、中量級、過量級、危險級，而不同的紫外線指數須對應不同的防曬措施。在海邊沙灘、湖邊、雪地活動時，須注意因反射造成的紫外線加強，高山上也容易受到紫外線的照射。

2 日曬時間長短

如未做防曬工作時，直接曝曬於紫外線下以不超過5至15分鐘為宜，根據統計，紅斑性狼瘡的病人平均5至15分鐘曝曬於陽光下，皮膚就易產生症狀。

3 防曬措施與方式

在烈日下活動，最好能穿長袖有領衣服，戴上至少帽緣寬10公分的遮陽帽，使用陽傘、口罩、手套來保護容易曝曬的部位，若怕熱，則質料型式上可以選用寬鬆的棉質材料，會較舒適，在購買衣服時可選擇材質本身具有抗紫外線功效，配戴可以阻擋紫外線的太陽眼鏡。在車內、屋內的窗戶旁邊或多雲天氣時仍須防曬，因為玻璃、窗簾及雲層無法完全阻隔紫外線的穿透。

4 防曬品的選用

防曬品是保護皮膚免受紫外線的傷害，以減緩及減輕光敏感，接觸陽光前20～30分鐘，所有曝露的部位都要預先塗上才有效，能夠同時隔離紫外線A光及紫外線B光的防曬品是最好的選擇。

紅斑性狼瘡病人應選用防曬係數（SPF）15以上的防曬品；流汗或游泳時則應選用防水性強的為佳，在戶外活動超過兩個小時就應補擦防曬品，選用具有防曬成份的唇膏。同時避免使用容易引起光敏感的產品，例如香水、香檸檬油、某些化妝品等，而凡士林則不能防曬傷。有些藥物易產生光敏感，在服用前請詢問照顧您的醫師。此外，外出日照前30分鐘就須塗抹防曬係數大於SPF15的防曬用品。

了解防曬係數，避開光敏感食物

防曬係數是指防曬品能延長皮膚受日曬引起皮膚泛紅所需的時間倍數，SPF（Sun Protection Factor）為紫外線B光（UVB）的防曬指數。據統計，SPF15即可阻隔93%的紫外線B光；而PA則是紫外線A光的防曬係數，共分為PA+、PA++、PA+++三級。防曬係數高並不代表百分之百的有效阻隔紫外線，反而有時會造成皮膚上的負擔，有些患者甚至對防曬品內含的化學物質會有刺激反應，所以需依個人的膚質選擇適合的防曬品。在選購的同時除了要考慮防曬係數，也別忘了要特別注意是否有衛生署的合格標誌，才能安心使用經過把關的合格產品。

選擇防曬乳最重要就是要考慮有效的主成份，可區分為化學性及物理性。化學性防曬品作用於吸收紫外線，延緩曬傷時間，一般來說產品較清爽，但較可能引起過敏；物理性防曬品則在肌膚表面形成一種反光膜，隔絕紫外線侵入，產品溫和但分子較大質地濃稠，故許多廠商將化學性及物理性濃縮混合混合使用，使產品既溫和又清爽。此外，有些食物會使光敏感變厲害，如木耳、芹菜、九層塔，大茴香的葉子、當歸等。

結語

紅斑狼瘡的病人只要能了解及熟記上述要點，就能輕鬆健康的享受陽光，避免因紫外線造成的皮膚症狀，甚至引起全身症狀。在此提出「三不」供大家參考：（1）不要逞強：紫外線威力無窮，無論任何場所時間，都別忘記保護您的皮膚。（2）不要怕麻煩：對於防曬品的使用不要怕麻煩，要記得隨時補充防曬用品。（3）不要怕難為情：防曬的裝備可能很複雜，甚至防曬的行為可能有點可笑，尤其是男性患者，可能更會覺得難為情，但有了這些防曬裝備才能預防紫外線傷害，所以千萬不要覺得不好意思喔！藉由本文幫助大家安然度過炎炎夏日，安心享受熱情的豔陽天。