

自體免疫疾病，中藥斐然

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

自然治癒力的主角—免疫系統為了使人體免於得到感染症或癌病變，就非得強壯不可，提升免疫力，但是過度強調強化免疫力只會使免疫系統失去平衡，並導致過高的免疫系統容易導致自體免疫疾病〈是身體的防禦系統辨識不明，誤打自己人，結果傷害到皮膚組織〉如紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、乾癬、乾燥症、血管炎、皮肌炎、克隆氏病、白塞氏症、第一型糖尿病、多發性硬化症及重症肌無力等。

免疫力太強，反應太強烈也不行，破壞力太大，也容易罹患「自體免疫疾病」。免疫功能亢進，出現過高的免疫反應，會造成機體損傷，而導致免疫性疾病。例如第一型糖尿病發病的可能機轉；過早以牛奶代替母乳餵養嬰兒，牛奶不能完全消化蛋白質片段殘留小腸，蛋白質小片段吸收進入血液，免疫系統將之視為外侵者，這些蛋白質分子與胰腺細胞上的完全雷同，免疫細胞喪失識別牛奶蛋白質片段與胰腺內分泌

細胞的能力，導致攻擊胰腺細胞，造成胰島素分泌不足。

從中醫臨床免疫學角度言，要考慮到中藥經過配伍，則起雙向調節作用，使「高者抑之，陷者舉之」，調整機體免疫平衡，要從機體反應狀況的特點去認識藥理。免疫調節劑，應認真遵循『辨證論治』的規律，從整體角度著手，「自體免疫疾病」臨床目前多屬『熱症』，清熱解毒諸藥〈知母、梔子、本黃柏、黃連、大黃、甘草、等加苦參丸〉。多可以起到抑制免疫反應，少數活血化瘀藥可調整免疫紊亂。抑制免疫反應主要為清除抗原、抑制抗體、抑制活性免疫細胞產生及抑制過度介質釋放。所以民眾看病，只要找專業醫師依證治療，就可望改善病情，切勿自行買藥服用，免疫功能亢進與紊亂者拼命加強抵抗力，效果適得其反。以免加重身體負擔，進而延誤病情痊癒的時機。

醫師建議，患者應改變日常生活的飲食飲食習慣，以減少病情的變化：

飲食宜忌

飲食宜

飲食原則

1. 補充含水分量多、具有清熱解毒作用的瓜果例
如：西瓜、哈密瓜、香瓜、橘子、萄葡、椰子、梨
子、甘蔗、蓮藕汁等來為身體「熄火」。
2. 衛生署建議國人主食應有 1/3 來自「全穀類」，成
分至少 53%以上且帶有麩皮的雜糧穀物，例如，薏
仁、蕎麥、糙米、五穀米。
3. 多吃新鮮蔬菜，青花椰苗、紫高麗苗、苜蓿芽、
豌豆芽等(含有豐富活性酵素及免疫調節作用)。

飲食忌

忌「熱補」：

1. 減少辛辣食物，如辣椒、胡椒、咖哩等。
2. 飲食上更應該忌口，避免辛辣、酒類、油炸食物、
蔥、蒜、肉類(避免動物性蛋白質促成因素)等、荔
枝、芒果、龍眼肉、榴槤、蝦子、蟹類等容易誘發
自體免疫疾病的食物。
3. 不宜使用補藥，如人參、當歸、黃耆、枸杞、紅
棗及麻油等，以免火上加油，讓病情加重。

挑選91名有自體免疫疾病患病危險

過高的免疫系統容易導致自體免疫疾病紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、乾癬、乾燥症、硬皮症、皮肌炎、克隆氏病、白塞氏症 (Behcet's) 血管炎、多發性硬化症、多發性硬化症 (Multiple sclerosis) 及重症肌無力等自體免疫疾病。



減少
30%

減少
43%

減少
58%