

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	免疫風濕科	編號：7920015
主 題	認識乾燥症	2002.08.15 訂定
製作單位	53 病房	2023.11.17 七修

一、什麼是乾燥症？

修格蘭氏症候群（Sjogren's syndrome）又稱乾燥症緩慢發展的慢性發炎，自體免疫外分泌腺體疾病，主要以破壞人體外分泌腺如淚腺、唾液腺為主。

二、乾燥症發生原因是什麼？

乾燥症好發於30～50歲的中年婦女，發生原因仍不明確，可能原因：

- (一) 遺傳。
- (二) 荷爾蒙。
- (三) 病毒感染。
- (四) 環境因素有關。
- (五) 罹患類風溼性關節炎、硬皮症及多發性肌炎等疾病引起有關。

三、常見症狀：

器官	常見症狀
眼睛	有異物感、眼睛乾澀、灼熱、發癢、模糊、發紅、畏光、容易疲勞。
呼吸道	鼻腔、咽喉部氣管乾燥、呼吸道黏膜損傷；慢性咳嗽、聲音嘶啞、感染、感冒不易痊癒、氣管及支氣管炎。
嘴巴	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，除了口乾，亦會有咀嚼困難、味覺改變、蛀牙、吞嚥困難等。
消化道器官	可能侵犯胃部，而有萎縮性胃炎，胃酸分泌不足致出現長期消化不良的情形。也有少數病人會合併肝臟問題。
陰道	陰道乾燥。
其他器官	除了外分泌腺器官會被影響外，也可能侵犯其他器官，而引起間質性腎炎，血管炎、神經病變、淋巴增生及淋巴瘤。

四、日常生活照護

(一)口乾：

1. 少量多次喝水。

2. 使用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嚼片等藉以緩解症狀，若仍無法緩解可使用人工唾液。
3. 定時洗牙、使用含氟牙膏清潔口腔，吃東西後一定要勤刷牙，以確保口腔衛生及減少蛀牙，定期牙科追蹤或進行塗氟和洗牙。

(二) 眼乾：

1. 避免長時間看書報，每50分鐘休息10分鐘。
2. 避免處於出風口，以免增加眼睛水分喪失，必要時可以人工淚液增加舒適感。
3. 均衡飲食，多攝取維他命A.C.E，增加魚油攝取，少吃油炸高熱量食物。



圖一、眼睛適當休息

(三) 避免睡眠中斷：睡前1-2小時避免喝水，以免夜間頻尿，影響睡眠。

(四) 預防呼吸道黏膜損傷：

1. 嚴禁抽菸可降低肺部損傷
2. 避免進出公共場所，可使用棉質口罩使吸入之空氣溫暖濕潤，減少感染機會。



圖二、戒菸

圖三、戴棉質口罩

(五) 皮膚乾燥、癢：

1. 增加水分攝取。
2. 減少皮膚暴露於乾燥環境中。
3. 洗澡時以水溫適中(不宜過熱)之清水沖洗即可，減少使用肥皂或沐浴乳(或僅用於身體皺摺部位)。
4. 可使用溫和性乳液、凡士林、嬰兒油擦拭，搔癢時可給予局部冷敷處理或穿著長袖衣物。



圖四、沐浴乳

圖五、嬰兒油

(六) 吞嚥困難：

1. 進食前可先用止痛劑漱口水漱口以減輕疼痛，幫助進食。
2. 食物選擇宜溫和、軟質且溫度不宜過熱，進餐時可配湯、水來幫助食物下嚥。

(七) 性生活：因黏膜乾燥，性行為時摩擦引起疼痛造成性交不快，可用水溶潤滑劑協助。

參考資料：

彭芷瑜、留美萍、李品萱、楊政議、謝懷棟、謝孟蓁、李麗紅(2023)・修格蘭氏症候群病人之求醫經驗・護理雜誌，70(5)，36-43。

賴建志、孫易暄、蔡長祐（2022）・其他風濕疾病合併間質性肺病之治療建議：類風濕關節
2023年03月護理部核可格式

- 炎、乾燥症、多發性肌炎及皮肌炎・臨床醫學，89（5），298-303。
- 魏宇祥、林玟均、顏啟華（2020）・周全性老年評估個案報告：一位合併重鬱症及修格蘭氏症候群的66歲老年女性・台灣老年醫學暨老年學會雜誌，15（1），39-53。
- 圖一、「眼睛適當休息」取自高雄榮民總醫院護理部・沈以涵作者(2022)。
- 圖二、「戒菸」取自衛生福利部・國民健康署(2014)。
- 圖三、「帶口罩」取自高雄榮民總醫院護理部・余培筠(2022)。
- 圖四、「沐浴乳」取自高雄榮民總醫院護理部・劉郁儀(2022)。
- 圖五、「嬰兒油」取自高雄榮民總醫院護理部・劉郁儀(2022)。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！