



你以為只是乾眼？小心可能是風濕免疫疾病的警訊

護理部護理長 郭佳品

長時間眼乾、口乾與疲倦，真的是工作太操勞嗎？

在醫院工作的同仁，對「乾澀」「疲累」「不適」這些感受或許早已習以為常；然而，對一般民眾來說，這些身體發出的訊號，其實都是值得留意的重要提醒。長時間使用電腦、輪班作息、處於空調環境，因而有眼睛乾、嘴巴乾、即使休息也難以恢復精神的狀況，乍看之下彷彿只是職場日常。

然而，在風濕免疫科的臨床照護中，我們發現有些長期的不適，並不只是疲勞或作息問題，而可能與乾燥症（Sjögren's syndrome）有關。

不只是眼乾、口乾：從臨床看乾燥症

乾燥症是一種自體免疫疾病，主要影響負責分泌眼淚與唾液的腺體，因此最常見的症狀是眼乾與口乾。不過，從臨床角度來看，乾燥症並不僅是局部的不適，而是一種可能影響全身的慢性疾病。

隨著病程進展，部分病人會出現關節痠痛、長期疲倦，甚至影響肺臟或腎臟功能。因此，乾燥症並非「撐一撐就會過去」的狀況，而是需要長期評估與追蹤的健康議題。

為什麼乾燥症容易被忽略？

在門診與病房中，我們經常聽到病人這樣描述：

- 眼睛長期乾澀，看螢幕或閱讀後更加明顯。
- 口腔乾燥，喝水仍覺得不夠，蛀牙次數增加。
- 明顯的疲勞感，即使休息後也難以改善。

- 關節不適、皮膚乾癢，或反覆出現慢性咳嗽。

由於症狀出現緩慢、不會立即造成劇烈不適，很容易被歸因於壓力、年齡或生活作息，導致乾燥症常被低估。不少病人在確定診斷前已反覆求醫多年，身心狀態與生活品質皆受到影響。及早認識與辨識相關警訊，往往有助於縮短這段不確定的歷程。

治療與照護：需要時間，但不是沒有方法

乾燥症目前仍屬於需要長期管理的慢性疾病，尚無根治方式，但多數病人的症狀可透過醫師評估、藥物調整與日常照護獲得穩定控制。

治療重點在於改善眼乾、口乾等不適，並視症狀嚴重度調整免疫相關治療，同時透過定期追蹤，及早發現是否合併其他器官的影響。值得提醒的是，部分治療需要一段時間才能看見效果，這段過程中的溝通與支持，對病人的治療信心相當重要。

乾燥症就像一場緩慢形成的「身體乾旱」，不一定來得突然，卻會一點一滴影響我們的日常與工作。許多人往往容易忽略這些細微的不適，直到症狀累積，才驚覺身體早已發出提醒。

大家在悉心照顧周遭親友的同時，別忘了傾聽自己身體的聲音。多留意身體訊號：是否長期眼乾、口乾已成常態？是否「怎麼休息都覺得累」？這些不適是否已影響工作或生活品質？當症狀持續存在時，儘早尋求風濕免疫科的專業協助，透過規律追蹤與正確照護，多數人仍能維持良好生活品質。