

最好的醫生 就是你自己

# 認識免疫力

電腦組:邢孝田

UCL



# 我的免疫亮紅燈了嗎？

持續有疲勞感

不斷感冒

傷口容易感染

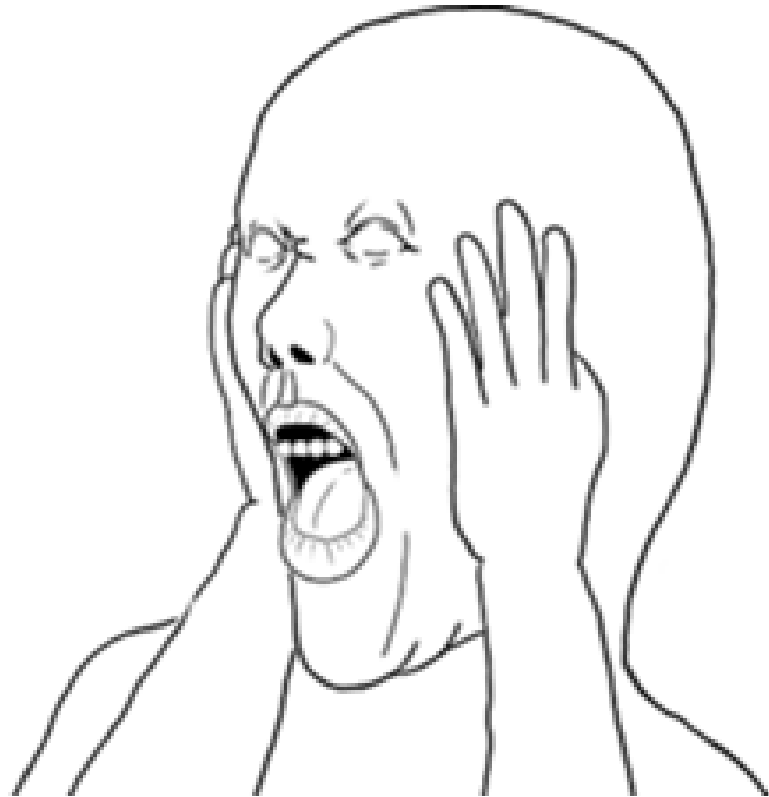
不明原因反覆發燒

反覆性關節疼痛

大量落髮

反覆性出現嘴巴潰瘍

伴隨全身症狀的不明皮疹





- 西方及已開發國家
- 小家庭
- 富裕的城市家庭
- 腸道菌叢-穩定
- 抗生素使用量高
- 低或無蠕蟲負擔
- 衛生條件佳 低口糞負擔

- 開發中國家
- 大家庭
- 鄉下家庭 豢養家畜
- 腸道菌叢-多變性 暫時性
- 抗生素使用量少
- 高蠕蟲負擔
- 衛生條件差 高口糞負擔



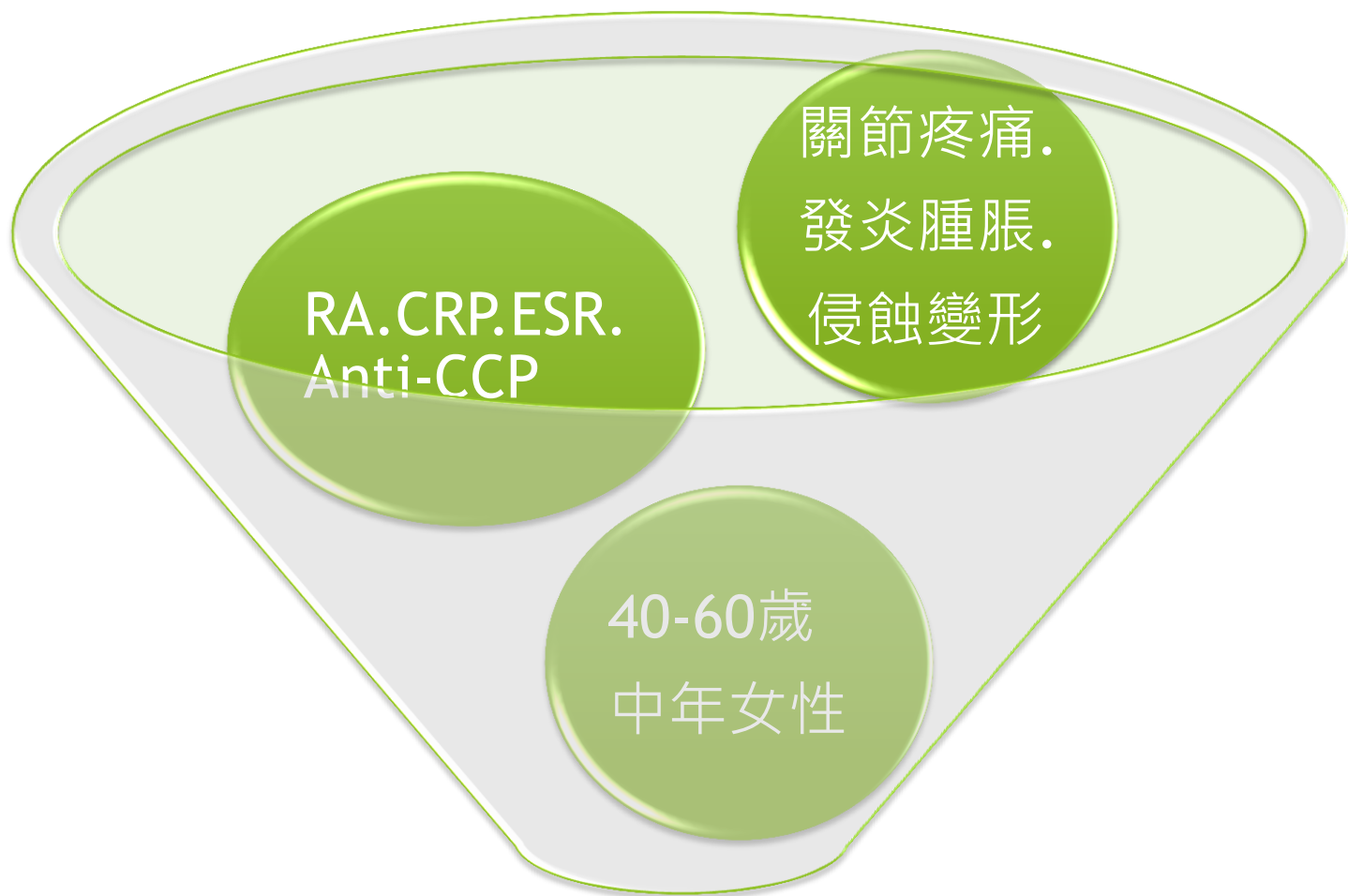
20-30歲正值生育年齡的女性

ANA. dsDNA.Sm  
Ab上升

臉泛紅疹.尤其是  
鼻樑及兩頰特別  
明顯.看起來像被  
狼咬過

紅斑性  
狼瘡





# 類風溼性關節炎





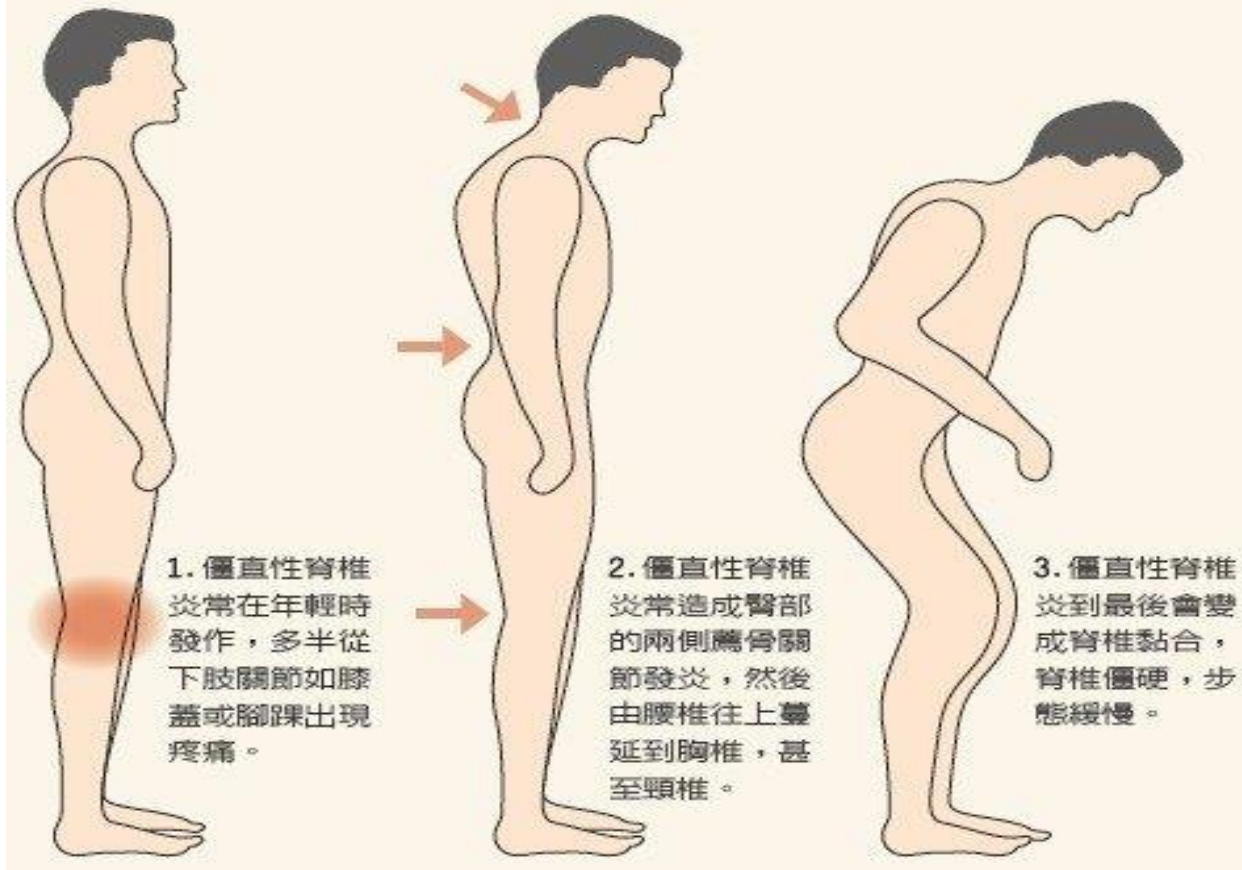
40-60歲中  
年女性

## 硬皮 症

ANA.Scl 70  
Ab.ESR.Cent  
romere Ab.  
球蛋白

血管內皮傷  
害.膠原沉澱  
增加.加速產  
生結痂

## 僵直性脊椎炎發病過程



10-20多歲的年輕男性



慢性下背痛  
睡醒最明顯



HLA-B27.  
ESR.CRP



僵直性  
脊椎炎

40-60歲  
中年女性

# 乾燥症

Anti—  
SSA/ Anti  
—SSB

口乾眼乾  
達三個月





# 均衡營養提升免疫力



## 每日飲食指南

由台灣的衛生福利部國民健康署公布