



腸胃道菌群失調與自體免疫性疾病息息相關

我們的身體因為免疫系統的防禦，而抵禦了許許多多的外來入侵者，如：病毒、細菌等。但有部分人，他們的防禦機制特別過度運作，導致了自己的免疫系統攻擊了自己的正常細胞，這就是自體免疫疾病的產生（Autoimmune disease，縮寫為 AID）。目前醫界認定至少有 80 多種自體免疫性疾病。常見疾病包括乳糜瀉、1 型糖尿病、格雷夫斯病、炎症性腸病、多發性硬化症、牛皮癬、類風濕性關節炎和全身性紅斑狼瘡。

對於引起自體免疫疾病的詳細原因至今仍不清楚，一般普遍認為與遺傳、環境因素有關，污染源增加、壓力以及生活型態的改變都可能是誘發的因子。根據健保署的統計，臺灣罹患自體免疫疾病的人數有年年成長的趨勢，已有 10 萬人以上因罹患需終身治療之全身性自體免疫症候群。女性也更須對自體免疫疾病提高警覺。因荷爾蒙影響，女性更易罹患自體免疫疾病。2013 年發表於國際期刊《Seminars in Arthritis and Rheumatism》的研究顯示，台灣女性罹患自體免疫疾病的人數，約為男性的 4.1 倍。



80多種 自體免疫性疾病

乳糜瀉
1型糖尿病
格雷夫斯病
炎症性腸病
多發性硬化症
牛皮癬
類風濕性關節炎
全身性紅斑狼瘡
.....
.....



事實上，我們的腸道免疫系統佔我們全身免疫系統的 70%，腸道功能的不正常自然影響身體免疫系統的運作。其中很重要的症狀是“腸漏”，也就是腸道壁的滲透力不正常過高。腸道壁黏膜有兩個很重要的功能就是“吸收”與“阻擋”。“吸收”就是把人身體需要養份從腸道吸入腸壁的血管、淋巴內。“阻擋”就是把未消化的蛋白質分子、毒素、細菌、黴菌等擋在腸腔內不讓其進入體內，而由糞便排出。如果這“阻擋”的功能產生異常也就是“腸漏”的現象，一旦這些對身體不利的因子進入體內，體內的免疫系統發炎機制就會啟動，這就是自體免疫疾病的病源之一。

腸漏的原因包括慢性食物過敏、腸道菌群失調、消化不良、抗生素與消炎藥使用等。透過對腸道好菌群的恢復、修補腸壁功能，都可見到明顯的效果，包括臨床症狀改善及減少再發的機會。如何改善腸道菌相？免疫專家建議多吃水果、蔬菜、堅果等高纖食物，膳食纖維是健康腸道菌的重要營養，可以促進腸道菌群的多樣性，健康腸道菌所產生的代謝物--短鏈脂肪酸（SCFAs）對於自體免疫性疾病可有良好的保護作用。



既然腸道健康與自身免疫系統功能有著如此密切的關係，目前醫界也嘗試將「微菌叢植入治療」施用於自體免疫疾病的患者，藉由改善患者失調的腸道菌群，進一步減緩其自體免疫疾病的病況。

最近的「微菌治療」藉由純化微生物菌液的植入，幫助改善腸道菌群生態，相關方案，請諮詢院內醫療專人員，諮詢電話：07-3121101 分機 7966

胃腸內科 關心您

