



SEIU 775
BENEFITS GROUP

学习手册

狼疮



关于 SEIU 775 Benefits Group

SEIU 775 Benefits Group 培训和培养专业的长期护理工作者，为老年人和残疾人提供高质量的护理和支持。SEIU 775 Benefits Group 也为华盛顿州和蒙大拿州的长期护理工作者争取和购买高质量的卫生保健福利。

本课程资料包含所有者为 SEIU Healthcare NW Training Partnership 或者由其授权使用的版权作品。在非商业目的的前提下，允许组织内部使用或个人使用。其他用户必须事先获得版权所有者的授权。

SEIU 775 BENEFITS GROUP

215 Columbia St #300, Seattle, WA 98104 • 电话: (206) 254-7120 • www.learning.myseiubenefits.org

© 2022 SEIU 775 Benefits Group

狼疮

目录

课程时间分配.....	2
课程概述.....	5
第 1 课：狼疮的迹象和症状.....	6
第 2 课：支持遵循治疗计划.....	13
第 3 课：狼疮生活方式调整.....	18
第 4 课：控制狼疮症状.....	29
第 5 课：狼疮资源	35
课程关键术语.....	37
参考资料.....	38

课程时间分配

下表展示了本课程的时间分配。

内容	时间（分钟）
简介和欢迎	2
预评估	15
第 1 课：狼疮的迹象和症状	33
什么是狼疮？	
狼疮的迹象和症状	
狼疮突然发作和缓解	
与狼疮相关的健康并发症	
第 2 课：支持遵循治疗计划	30
狼疮治疗计划	
准备预约就医	
遵循用药计划	
休息	10
第 3 课：狼疮生活方式调整	40
狼疮生活方式调整	
了解狼疮突然发作和触发因素	
减压	
遵循健康饮食，开展核准的运动	
限制紫外线照射	
预防感染和疾病	
避免损伤	

内容	时间（分钟）
第 4 课：控制狼疮症状	30
控制全身症状	
控制关节和肌肉症状	
控制皮肤和面部症状	
报告忧郁症的迹象	
后评估	15
第 5 课：狼疮资源	5
狼疮资源	
总时长：3 小时	180

本页故意留空。

课程概述

描述

在本节课中，我们将了解狼疮的迹象和症状。你还将学习如何支持狼疮患者接受治疗，调整生活方式以防止发作，并控制他们的狼疮症状。最后，你将了解可以帮助狼疮患者的可用资源。

完成本课程需要 3 个小时。

学习目标

学完本课程，你将能够做到以下几点：

- 介绍狼疮的迹象和症状。
- 支持客户接受狼疮治疗的示范操作。
- 支持狼疮患者调整生活方式防止狼疮突然发作的示范操作。
- 与客户合作控制狼疮症状的示范操作。
- 描述可用资源来帮助患有狼疮的客户。

第 1 课：狼疮的迹象和症状

准备练习：什么是狼疮？

说明：阅读问题。在下方的空白处写下你的回答。然后进行小组讨论。

什么是狼疮？

注意：

描述狼疮



系统性红斑狼疮 (SLE)

最常见的狼疮类型。一种自体免疫疾病，会在许多不同的身体系统引发炎症、疼痛和损伤。

知识检测：描述狼疮

说明：阅读情景并回答问题。

狼疮可以描述为：

- a. 一种攻击体内健康细胞的疾病
- b. 一种自体免疫疾病
- c. 一种攻击体内所有细胞的疾病
- d. 一种导致身体多种器官系统发炎的疾病

知识检测：什么是自体免疫疾病？

说明：阅读情景并回答问题。

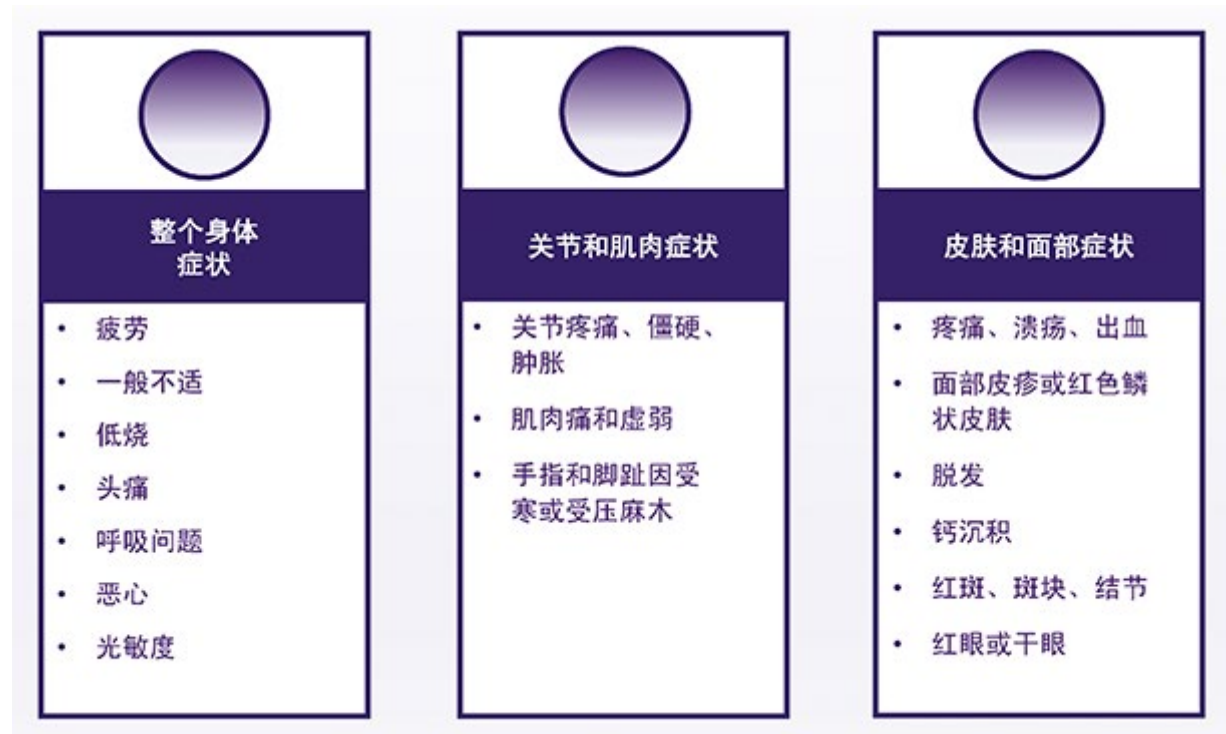
什么是自体免疫疾病？

- a. 一种错误地攻击体内健康细胞的疾病
- b. 一种攻击体内所有细胞的疾病
- c. 一种导致体内细胞保持健康的疾病
- d. 一种对身体无害的疾病

视频：与狼疮共存

注意：

狼疮的常见迹象和症状



全班练习：识别狼疮的常见迹象和症状

说明：阅读情境。然后回答问题。

Miriam 夫人的情境

本周你开始照顾一位新客户 Miriam 夫人。到达她家之前，你查看了她的护理计划。她有高血压和狼疮病史。照顾 Miriam 夫人的第一天，你们清晨一起去散步。散步回来后，你发现 Miriam 夫人的脚肿了。她说她头痛、恶心，肌肉也痛。

Miriam 夫人可能出现了哪些狼疮迹象和症状？

- a. 头痛
- b. 脚肿胀
- c. 恶心
- d. 肌肉痛

狼疮的变异性

狼疮突然发作

讨论：狼疮突然发作期的常见症状

注意：

狼疮触发因素

知识检测：什么是突然发作期？

说明：阅读情景并回答问题。

什么是突然发作期？

- a. 症状暂时改善的时期
- b. 症状暂时恶化的时期
- c. 症状先改善后恶化的时期
- d. 症状极大改善的时期

知识检测：与狼疮相关的突然发作期

说明：阅读情景并回答问题。

选择对狼疮相关突然发作期的最佳描述。

- a. Yanine 有发烧和感冒的症状。
- b. Rita 头疼。
- c. Ahmed 夫人的关节和肌肉越来越疼了。
- d. Lino 夫人感到疲惫。

视频：狼疮的缓解期

注意：

知识检测：什么是狼疮的缓解期？

说明：阅读情景并回答问题。

什么是缓解期？

- a. 客户感觉更好的时期
- b. 客户症状暂时恶化的时期
- c. 症状先改善后恶化的时期
- d. 客户感觉更好且症状改善的时期

讨论：与狼疮相关的常见健康并发症

注意：

讨论：狼疮和心理健康

注意：

第 2 课：支持遵循治疗计划

视频：治疗与方案

注意：

讨论：遵循狼疮治疗计划

注意：

知识检测：治疗和目标

说明：阅读情景并回答问题。

哪个是狼疮患者的治疗和目标示例？

- a. Samantha 出现狼疮症状时服用药物进行治疗。
- b. Samir 服用药物控制糖尿病。
- c. Linarez 夫人服用药物，因为风湿病医生让她服用。
- d. Imani 服用药物减少其他并发症。

全班练习：遵循治疗计划

说明：阅读情境。然后回答问题。

Aniyah 夫人的情境

你为 Aniyah 夫人提供护理服务，几年前，她被诊断出患有狼疮。她通常会遵循医疗计划。但是，你已经注意到 Aniyah 夫人并没有持续服用治疗狼疮的药物。

为什么 Aniyah 夫人遵循狼疮药物治疗计划很重要？

- a. 遵循药物治疗计划可减少住院率。
- b. 遵循药物治疗计划可减少服用更多药物的需要。
- c. 遵循药物治疗计划可增加急诊次数。
- d. 遵循药物治疗计划可减少突然发作。

讨论：准备预约就医

你可以对客户说的话示例：

“Jacinda 夫人，您下周有一次就医预约。您想为就医准备一下吗？这样，您就可以记得要解决您的任何问题。这样还可以为医生提供有助于治疗的信息。”

如果客户拒绝，你可以对其说的话示例：

“好的。改天再和您核实一下，可以吗？”

注意：

全班练习：与客户合作，为就医做准备

说明：阅读情境。然后回答问题。

Imani 的情境

客户 Imani 最近被诊断出患有狼疮。自从确诊后，她不得不多次预约就医。然而，Imani 开始为就医做准备却难以组织信息时，她感到很焦虑。她请你帮她为即将到来的就医预约做准备。

你可以使用哪些策略帮助 Imani 为就医做准备？

- 帮助 Imani 列出目前服用的药物。
- 鼓励 Imani 写下任何药物副作用。
- 告诉 Imani 你无法帮她做好准备，因为护理计划中没有列明这项任务。
- 鼓励 Imani 记录药物的有效性。

遵循用药计划

你可以对客户说的话示例：

“Jacinda 夫人，我们可以一起创建一个系统，以便我帮助您记住服药吗？”

如果客户拒绝，你可以对其说的话示例：

“好的。改天再和您核实一下，可以吗？”

如果客户同意遵循步骤的示例：

1. 询问客户的偏好。例如，你可以说：“Jacinda 夫人，帮您记住何时服药的最佳方法是什么？”
2. 如果客户不确定，提出建议。例如，你可以说：“有多种不同的方法可以用来记住服药时间。您想听几种吗？”
3. 如果客户回答好，则建议几种策略。

注意：

讨论：遵循用药计划策略

注意：

第 3 课：狼疮生活方式调整

视频：调整生活方式

注意：

知识检测：改善生活质量的生活方式调整

说明：阅读情景并回答问题。

哪种生活方式调整可以改善狼疮患者的生活质量？

- a. 减压
- b. 遵循健康的饮食
- c. 抽烟
- d. 尽量减少紫外线照射

狼疮突然发作的触发因素

讨论：与客户合作，了解触发因素

你可以对客户说的话示例：

“Jacinda 夫人，我们一起更好地了解狼疮的触发因素，您觉得怎么样？”

如果客户拒绝，你可以对其说的话示例：

“好的。改天再和您核实一下，可以吗？”

如果客户同意遵循步骤的示例：

1. 询问客户的偏好。例如：你可以说：“Jacinda 夫人，我怎样才能最好地了解狼疮突然发作的原因呢？”
2. 如果客户不确定，提出建议。例如，你可以说：“有多种不同的方法可以达到这个目的。您想听几种吗？”

注意：

全班练习：了解狼疮触发因素的最佳实践

说明：阅读情境。然后回答问题。

Tracy 的情境

客户 Tracy 最近被诊断出患有狼疮。她正在努力学习和理解导致狼疮突然发作的触发因素。Tracy 希望使用不涉及技术的方法一起跟踪触发因素。

建议 Tracy 跟踪狼疮触发因素的最佳策略是什么？

- a. 智能手机应用程序
- b. 狼疮日记
- c. 一个日历
- d. 在线追踪系统

讨论：戒烟的重要性

注意：

知识检测：戒烟的重要性

说明：阅读情景并回答问题。

狼疮患者戒烟的最佳理由是什么？

- a. 吸烟会使狼疮症状复杂化，并加速引发症状。
- b. 吸烟有助于降低血压。
- c. 吸烟会降低用于治疗狼疮的药物的有效性。
- d. 吸烟会导致狼疮皮肤病更加活跃。

减压

讨论：减压的方法

注意：

全班练习：与客户合作减压

说明：阅读情境。然后回答问题。

Sam 夫人的情境

你护理的客户 Sam 夫人很难找到减轻夜晚压力的方法。她要求一起寻找减轻压力的方法。

你可以建议哪些最佳实践帮助 Sam 夫人减轻夜晚的压力？

- a. 进行冥想。
- b. 进行深呼吸练习。
- c. 听音乐。
- d. 营造宁静的睡眠环境。
- e. 外出并躺在阳光下。

狼疮与健康饮食

注意：

狼疮和运动

注意：

讨论：与客户合作，遵循核准的运动计划

说明：阅读问题。在下方的空白处写下你的回答。

要安全地遵循客户的运动计划，你和客户可以使用哪些最佳实践？

注意：

全班练习：遵循健康的饮食计划

说明：阅读情境。然后回答问题。

Mar 的情境

你护理的客户 Mar 需要在饮食中加入更多富含 omega-3 的抗炎食物。

你和 Mar 可以在饮食中添加哪些富含 omega-3 的抗炎食物？

- a. 牛肉
- b. 鱼
- c. 鸡肉
- d. 亚麻籽

知识检测：遵循核准的运动计划

说明：阅读情境。然后回答问题。

Vincentia 的情境

你提供护理服务的客户 Vincentia，她的锻炼计划已获得照护团队批准。然而，她很难弄清楚如何将运动计划纳入日程安排。

你如何与 Vincentia 合作确保她将运动纳入日程安排？

- a. 向照护团队询问日程安排选项。
- b. 一起确定运动的日期和时间。
- c. 告诉 Vincentia 你会口头提醒她运动。
- d. 鼓励 Vincentia 记得运动。

尽量减少紫外线照射

讨论：与客户合作，尽量减少紫外线照射

注意：

知识检测：什么是光敏度？

说明：阅读情景并回答问题。

什么是光敏度？

- a. 一种自体免疫疾病
- b. 光敏度是对来自太阳光和其他光源紫外线的敏感程度
- c. 导致内脏器官发炎的射线
- d. 外出时的敏感度

全班练习：尽量减少紫外线照射

说明：阅读情境。然后回答问题。

Desi 的情境

你护理的客户 Desi 被诊断出患有狼疮，她喜欢待在户外。她热爱大自然，每天都要散步。然而，Desi 需要明确如何才能既可以最大限度地减少紫外线照射又可以享受户外活动。

你可以建议哪种最佳实践来帮助 Desi 最大限度地减少紫外线照射，同时让她享受户外活动？

- a. 不做任何建议。Desi 应该可以在白天散步。
- b. 鼓励 Desi 穿防护服。
- c. 鼓励 Desi 在太阳光线最强烈的高峰时段避免外出。
- d. 鼓励 Desi 涂抹 70 SPF 的广谱防晒霜。

讨论：预防疾病和感染

注意：

全班练习：与客户合作，预防感染

说明：阅读情境。然后回答问题。

Jazmin 的情境

Jazmin 是一位患有狼疮的客户。她经常感染。

你可以通过哪些方式与 Jazmin 合作帮其预防感染？

- a. 让 Jazmin 保留一份可能导致感染的清单。
- b. 鼓励 Jazmin 彻底洗手。
- c. 支持 Jazmin 与任何患有传染性疾病的人保持距离。
- d. 提醒 Jazmin 避免细菌密布的物品。

讨论：避免损伤

注意：

第 4 课：控制狼疮症状

处理狼疮症状

注意：

视频：全身症状

注意：

知识检测：处理狼疮症状的重要性

说明：阅读情境。然后回答问题。

Lily 夫人的情境

你已经照顾了 Lily 夫人几年了，了解她的狼疮突然发作情况和触发因素。Lily 夫人每隔几周就会发一次低烧。然而，这周她每天都在发低烧。

为什么应对 Lily 夫人低烧频率发生的变化很重要？

- a. 应对这一变化有助于 Lily 夫人更加了解她的整体症状。
- b. 应对这一变化有助于 Lily 夫人更快地控制狼疮突然发作。
- c. 应对变化有助于你了解频率增加的原因。
- d. 应对变化可避免器官损伤。

全班练习：与客户合作控制症状

说明：阅读情境。然后回答问题。

低烧是 Lily 夫人所患狼疮的一种全身症状。

你应该如何与 Lily 夫人合作帮她控制这种症状？

- a. 询问 Lily 夫人是否可以每天测量两次体温。
- b. 告诉 Lily 夫人，她需要每天跟踪自己的症状。
- c. 向照护团队报告这种症状。
- d. 询问 Lily 夫人是否可以一起记录低烧。

关节和肌肉疼痛

注意：



全班练习：与客户合作，控制关节和肌肉疼痛

说明：阅读情境。然后回答问题。

Violeta 的情境

你提供护理服务的客户 Violeta 的腿部肌肉疼痛。她的处方药减轻了某些疼痛，但她需要额外的疼痛控制支持。她请你帮她找到减轻肌肉疼痛的策略。

你可以建议 Violeta 采取哪种策略减轻肌肉疼痛？

- a. 出去散步。
- b. 休息一下，在沙发上放松一下。
- c. 参加引导想象练习。
- d. 呼叫照护团队。

讨论：控制皮肤和面部症状

注意：

搭档配对练习：与客户合作，控制皮肤和面部症状

说明：阅读情境。然后回答问题。

Jagna 夫人的情境

Jagna 夫人脸上出现了狼疮皮肤症状。症状有时很轻微。但是，你今天来为她提供护理服务时，你注意到她脸上的斑块非常红，呈鳞片状。Jagna 夫人抚摸着脸说，她的症状比平时更令她困扰。

你可以向 Jagna 夫人建议哪种最佳实践来帮助她控制症状？

- a. 告诉她一切都没问题，症状很快就会消失。
- b. 提醒她不要触摸脸上的红色鳞状斑块。
- c. 鼓励她只通过摸脸来测量疼痛程度。
- d. 提醒她洗完澡后把脸拍干。

讨论：报告忧郁症的迹象

注意：

知识检测：识别忧郁症的迹象和症状

说明：阅读情景并回答问题。

忧郁症的迹象和症状有哪些？

- a. 悲伤
- b. 失眠
- c. 果断
- d. 乏力
- e. 集中注意力的能力
- f. 感觉内疚
- g. 自尊心下降

全班练习：报告哪些忧郁症迹象

说明：阅读情景并回答问题。

Miriam 最近被诊断出患有狼疮。她全身出现了许多与狼疮相关的症状，正在学习如何控制这些症状。Miriam 专注于使用狼疮日记追踪所有症状。你和 Miriam 一起查看狼疮日记中的笔记。

Miriam 的哪些笔记可能是你应该报告的忧郁症迹象和症状？

- a. 关节和肌肉僵硬和疼痛
- b. 面部周围有红色的鳞状斑块
- c. 经常哭泣
- d. 口腔溃疡
- e. 焦虑
- f. 极度疲劳
- g. 感觉内疚和后悔

第 5 课：狼疮资源

狼疮资源

资源

以下资源可供狼疮患者使用。

资源	联系信息
美国风湿病学会， 狼疮患者和看护人 教育信息	本资源旨在帮助狼疮患者和看护人查找有关该疾病、治疗该疾病的常用药物、援助资源以及可以提供帮助的卫生保健专家信息。 https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
美国狼疮基金会， 太平洋西北地区	本资源旨在帮助狼疮患者和看护人查找有关该疾病、治疗该疾病的常用药物、援助资源以及可以提供帮助的卫生保健专家信息。 https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver
狼疮倡议	狼疮倡议®(TLI) 是一项意识和教育计划，旨在减少受不同程度影响的人群与狼疮相关的健康差距。通过向卫生保健服务提供者、医学教育工作者和患者提供各种免费工具和资源，狼疮倡议致力于改善狼疮患者的整体效果和生活。 https://thelupusinitiative.org
LupusConnect	LupusConnect 是一个在线社区，狼疮患者及其亲人可以在此与他人联系，分享经验、寻求支持并讨论如何应对日常挑战。 https://www.lupus.org/resources/lupusconnect

狼疮研究联盟	狼疮研究联盟为狼疮患者和研究人员提供宝贵的资源。此页面允许用户使用简单的搜索功能查找特定信息。 https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
狼疮影响追踪器	狼疮研究联盟为狼疮患者和研究人员提供宝贵的资源。此页面允许用户使用简单的搜索功能查找特定信息。 https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/resource-center/
狼疮进展日记	狼疮英国 (Lupus UK) 提供可下载的狼疮日记和健康追踪器。提供空间来写下任何疑虑或问题，以便预约就医时解决。 https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Progress-Diary-2020.pdf

课程关键术语

关键术语	定义
自体免疫疾病	身体的免疫系统错误地攻击并破坏健康的身体组织的情况。
突然发病	疾病或症状突然恶化。
光敏度	对来自太阳光和其他光源（如室内荧光灯）紫外线 (UV) 的敏感度。
缓解期	客户感觉更好且症状改善的时期。
风湿病专家	专门研究肌肉骨骼疾病和系统自体免疫疾病的医生。
系统	整个身体都会受到影响，而不仅仅是单个器官或身体部位受到影响。
系统性红斑狼疮	一种自体免疫疾病，会在许多不同的身体系统引发炎症、疼痛和损伤。

参考资料

- Ahn, G. E., & Ramsey-Goldman, R. (2012 年 4 月). Fatigue in systemic lupus erythematosus (系统性红斑狼疮引起的疲劳). *International Journal of Clinical Rheumatology* (国际临床风湿病学杂志), 7(2), 217 – 227.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22737181/>
- American Academy of Dermatology Association (美国皮肤病学会). (未注明日期). Lupus and your skin: Diagnosis and treatment (狼疮与皮肤: 诊断和治疗). <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-treatment>
- American College of Rheumatology (美国风湿病学会). (2019 年 3 月). Lupus (狼疮).
<https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Lupus>
- American College of Rheumatology (美国风湿病学会). (未注明日期). What is a rheumatologist? (什么是风湿病专家?) <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Health-Care-Team/What-is-a-Rheumatologist>
- Arthritis Foundation (关节炎基金会). (未注明日期). Tips for managing an arthritis flare (控制关节炎突然发作的建议).
<https://arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/pain-relief-solutions/tips-for-managing-an-arthritis-flare>
- BeMedWise (智慧就医). (未注明日期). Medication management for older adults (老年人用药管理).
<https://www.bemedwise.org/medication-management-for-older-adults/>
- Berman, J. R. (2019 年 4 月 5 日). Lupus and fatigue (狼疮和疲劳).
https://www.hss.edu/conditions_lupus-and-fatigue.asp
- Better Health Channel. (2019 年 8 月). Lupus and infections (狼疮和感染).
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-infections>
- Better Health Channel. (2019 年 8 月). Lupus and medication (狼疮和药物).
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/lupus-and-medication>
- Better Health Channel. (未注明日期). Lupus (狼疮).
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/lupus>
- Brody, B. (2021 年 5 月 12 日). Even a small rise in disease activity in lupus patients could increase the risk of organ damage (即使狼疮患者疾病活动小幅上升也可能增加器官损伤的风险).
<https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-disease-activity-affects-organ-damage-mortality/>
- Center for Integrated Healthcare (综合医疗保健中心). (2013 年 7 月). *Lupus information sheet (version 3)* (狼疮信息表 [第 3 版]).
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Provider_Education_Handouts/Lupus_Information_Sheet_for_BHPs_Version_3.pdf
- Chehab, G., Sauer, G. M., Richter, J. G., Brinks, R., Willers, R., Fischer-Betz, R., Winkler-Rohlfing, B., & Schneider, M. (2018 年). Medical adherence in patients with systemic lupus erythematosus in Germany: predictors and reasons for non-adherence - a cross-sectional analysis of the LuLa-cohort (德国系统性红斑狼疮患者的用药依从性: 不依从性的预测因素和原因: LuLa 队列的横断面分析). *Lupus* (狼疮), 27(10), 1652-1660.
<https://doi.org/10.1177/0961203318785245>
- Costedoat-Chalumeau, N., Tamirou, F., & Piette, J.-C. (2018 年). Treatment adherence in systemic lupus erythematosus and rheumatoid arthritis: Time to focus on this important issue (系统性红斑狼疮和类风湿性关节炎的治疗依从性: 是时候关注这个重要问题了). *Rheumatology* (风湿病学), 57(9), 1507 – 1509.
<https://doi.org/10.1093/rheumatology/kex337>
- Darrah, E. (2016 年 10 月 7 日). Durable remission is rare in systemic lupus erythematosus (系统性红斑狼疮很少有持久缓解).
<https://www.hopkinsrheumatology.org/2016/10/remission-in-systemic-lupus-erythematosus-durable-remission-is-rare/>

- Dykes, L. (2021 年 8 月 5 日). Healthy lifestyle choices significantly reduce systemic lupus erythematosus risk (健康的生活方式选择可显著降低系统性红斑狼疮风险). <https://www.rheumatologynetwork.com/view/healthy-lifestyle-choices-significantly-reduce-systemic-lupus-erythematosus-risk>
- Feintuch, S. (2019 年 7 月 24 日). 10 lupus complications you need to know about (你需要了解的 10 个狼疮并发症). <https://creakyjoints.org/about-arthritis/lupus/lupus-overview/lupus-comorbidities/>
- Frade, S. (2019 年 8 月 1 日). Top tips to exercise right for lupus (狼疮患者正确运动的最佳技巧). <https://exerciseright.com.au/top-tips-to-exercise-right-for-lupus/>
- Freeman, S. (2015 年 5 月 11 日). BSR: Lengthy SLE remission is possible, late relapses occur (长期缓解系统性红斑狼疮缓解可能的, 但晚期会复发). <https://www.mdedge.com/rheumatology/article/99566/lupus-connective-tissue-diseases/bsr-lengthy-sle-remission-possible-late>
- Healthwise. (2019 年 4 月 1 日). Lupus: Care instructions (酒精解毒和戒断: 护理说明). <https://myhealth.alberta.ca/health/AfterCareInformation/pages/conditions.aspx?HwId=tw12408>
- Hospital for Special Surgery (特殊外科医院). (未注明日期). What is a rheumatologist? (什么是风湿病专家?). <https://www.hss.edu/rheumatology-rheumatologist.asp>
- Howard, P. (2016 年 8 月 31 日). August's topic of the month: Coping with itchy rashes [Blog post] (8 月主题: 应对皮疹发痒 [博客帖子]). *Lupus UK Blog*. <https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-itchy-rashes/>
- Howard, P. (2016 年 12 月 21 日). December's topic of the month: Stress management and relaxation [Blog post] (12 月主题: 压力管理与放松 [博客帖子]). *Lupus UK Blog*. <https://www.lupusuk.org.uk/stress-management-and-relaxation/>
- Howard, P. (2017 年 5 月 3 日). April's topic of the month: Coping with oral and nasal ulcers [Blog post] (4 月主题: 应对口鼻溃疡 [博客帖子]). *Lupus UK Blog*. <https://www.lupusuk.org.uk/coping-with-oral-and-nasal-ulcers/>
- Howard, P. (2017 年 4 月 4 日). March's topic of the month: Pain management [Blog post] (3 月主题: 疼痛治疗 [博客帖子]). *Lupus UK Blog*. <https://www.lupusuk.org.uk/pain-management/>
- Howard, P. (2018 年 3 月 2 日). February's topic of the month: Coping with headaches & migraines [Blog post] (2 月主题: 应对头痛和偏头痛 [博客帖子]). *Lupus UK*. <https://www.lupusuk.org.uk/headaches-and-migraines/>
- Johns Hopkins Lupus Center (约翰·霍普金斯大学狼疮中心). (未注明日期). Antidepressants (抗抑郁剂). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-treatment/common-medications-conditions/antidepressants/>
- Johns Hopkins Lupus Center (约翰·霍普金斯大学狼疮中心). (未注明日期). Diet (饮食). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/lifestyle-additional-information/lupus-diet/>
- Johns Hopkins Lupus Center (约翰·霍普金斯大学狼疮中心). (未注明日期). Types of lupus (狼疮的类型). <https://www.hopkinslupus.org/lupus-info/types-lupus/>
- Kirou, K. A. (2020 年 10 月 5 日). Managing and treating lupus (管理和治疗狼疮). https://www.hss.edu/conditions_managing-treating-lupus.asp
- Lawson, E. F., & Yazdany, J. (2012 年). Healthcare quality in systemic lupus erythematosus: Using Donabedian's conceptual framework to understand what we know (系统性红斑狼疮的医疗保健质量: 使用 Donabedian 的概念框架理解已知内容). *International Journal of Clinical Rheumatology* (国际临床风湿病学杂志), 7(1), 95 – 107. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22448191/>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2013 年 7 月 12 日). Cutaneous lupus (皮肤狼疮). <https://www.lupus.org/resources/cutaneous-lupus>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2013 年 5 月 28 日). Diet and nutrition with lupus (狼疮的饮食和营养). <https://www.lupus.org/resources/diet-and-nutrition-with-lupus>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2013 年 7 月 18 日). Does everyone with lupus go into remission? (每个狼疮患者都会经历缓解期吗?) <https://www.lupus.org/resources/does-everyone-go-into-remission>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2013 年 8 月 15 日). Handling the unpredictability of lupus (处理狼疮的不可预测性). <https://www.lupus.org/resources/handling-the-unpredictability-of-lupus>

- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2013 年 6 月 20 日). The four different types of lupus (狼疮的四种不同类型). <https://www.lupus.org/resources/types-of-lupus>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2016 年 10 月 6 日). Lupus facts and statistics (有关狼疮的事实和统计数据). <https://www.lupus.org/resources/lupus-facts-and-statistics>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2017 年 3 月 10 日). Lupus symptoms (狼疮的症状). <https://www.lupus.org/resources/common-symptoms-of-lupus>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2018 年 4 月 18 日). *The expert series: Season 1, episode 4; Diet & lupus: Separating fact from fiction* [Video] (专家系列: 第 1 季第 4 集: 饮食和狼疮: 区分事实与虚构 [视频]). <https://www.youtube.com/watch?v=Frs8zIUSZW4>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (2020 年 7 月 29 日). What is a lupus flare? (什么是狼疮突然发作期?). <https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Decreasing UV exposure from fluorescent lights (减少荧光灯的紫外线照射). <https://www.lupus.org/resources/decreasing-uv-exposure-from-fluorescent-lights>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Getting the most from your medical appointments (最大限度利用你的预约就医). <https://www.lupus.org/resources/getting-the-most-from-your-medical-appointments>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Lupus and depression: Know the signs and how to get help (狼疮和忧郁症: 了解这些迹象以及如何获得帮助). <https://www.lupus.org/resources/lupus-and-depression-know-the-signs-and-how-to-get-help>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Lupus remission (狼疮的缓解期). <https://www.lupus.org/resources/lupus-remission>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Smoking and lupus: It's never too late to quit (抽烟和狼疮: 戒烟永远都不晚). <https://www.lupus.org/resources/smoking-and-lupus-its-never-too-late-to-quit>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). Strategies for managing fatigue (解决疲劳的策略). <https://www.lupus.org/resources/strategies-for-managing-fatigue>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). *Treating lupus (治疗狼疮)*. <https://s3.amazonaws.com/files.lupus.org/public/Doc%20-%20PDF/NRCL/Treating%20Lupus%20English-NRCL-Digital.pdf>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). What is photosensitivity? (什么是光敏度?). <https://www.lupus.org/resources/what-is-photosensitivity>
- Lupus Foundation of America (美国狼疮基金会). (未注明日期). What to do about uncommon symptoms (如何应对不常见的症状). <https://www.lupus.org/resources/what-to-do-about-uncommon-symptoms>
- Mayo Clinic (梅奥诊所). (2017 年 10 月 25 日). Lupus (狼疮). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
- Mayo Clinic (梅奥诊所). (2019 年 2 月 8 日). Sleep tips: 6 steps to better sleep (睡眠贴士: 改善睡眠的 6 个步骤). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Mazur-Nicorici, L., Sadovici-Boheica, V., Garabaiu, M., & Mazur, M. (2018 年). Therapeutic adherence in patients with systemic lupus erythematosus: a cross-sectional study (系统性红斑狼疮患者的治疗依从性: 一项横断面研究). *Romanian Journal of Internal Medicine (罗马尼亚内科杂志)*, 56(2), 109-115. <https://doi.org/10.2478/rjim-2018-0004>
- Morand, E. F., & Golder, V. (2019 年 11 月). Defining remission in systemic lupus erythematosus: Still elusive? (定义系统性红斑狼疮的缓解期: 仍然难以捉摸?). *The Lancet (柳叶刀)*, 1(3), E137-E138. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(19\)30065-7](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(19)30065-7)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (国家糖尿病、消化和肾病研究所). (2017 年 1 月). Lupus and kidney disease (lupus nephritis) (狼疮和肾脏疾病 [狼疮肾炎]). <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/lupus-nephritis>

- National Resource Center on Lupus (美国国家狼疮资源中心) . (2020 年) . *What is a lupus flare?* (什么是狼疮突然发作期?) <https://www.lupus.org/resources/what-is-a-flare>
- Office on Women's Health (妇女健康办公室) . (2018 年 7 月 12 日) .Lupus diagnosis and treatment (狼疮的诊断和治疗) . <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-diagnosis-and-treatment>
- Office on Women's Health (妇女健康办公室) . (2019 年 5 月 17 日) .Living with lupus (患狼疮后的生活) . <https://www.womenshealth.gov/lupus/living-lupus>
- Office on Women's Health (妇女健康办公室) . (2019 年 3 月 25 日) .Lupus and women (狼疮与妇女) . <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- Office on Women's Health (妇女健康办公室) . (2019 年 3 月 25 日) .Lupus symptoms (狼疮的症状) . <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-symptoms>
- Office on Women's Health (妇女健康办公室) . (2021 年 2 月) .Lupus and women (狼疮与妇女) . <https://www.womenshealth.gov/lupus/lupus-and-women>
- Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut (康涅狄格州风湿病学和过敏研究所) . (未注明日期) .Lupus and your skin: How to avoid summer flare-ups (如何避免疾病夏季突发) .*Rheumatology and Allergy Institute of Connecticut* (康涅狄格州风湿病学和过敏研究所博客) . <https://www.allergyinstitute.org/blog/lupus-and-your-skin-how-to-avoid-summer-flare-ups>
- Rheumatology Nurses Association (风湿病学护士协会) . (2015 年) . *Managing your lupus: How can you take a more active role? [PowerPoint slides]* (控制狼疮: 怎样才能发挥更积极的作用? [幻灯片]) <https://awirgroup.org/images/education/Managing-Your-Lupus-How-Can.pdf>
- Saletra, A., & Olesińska, M. (2018 年) .Quality of life in systemic lupus erythematosus and its measurement (系统性红斑狼疮的生活质量及其测量) .*Reumatologia (风湿病学)* , 56(1), 45 – 54. <https://doi.org/10.5114/reum.2018.74750>
- Smith, H. (2014 年 7 月 3 日) .Lupus, sun and vacation: 4 tips to prevent flares (狼疮、阳光和假期: 预防突然发作的 4 个技巧) .<https://health.clevelandclinic.org/lupus-sun-and-vacation-4-tips-to-prevent-flares-video/>
- Systemic (系统) . (2019 年 2 月 7 日) .In *A.D.A.M. Medical Encyclopedia* (A.D.A.M. 医学百科全书) . <https://medlineplus.gov/ency/article/002294.htm>
- U.S. National Library of Medicine (美国国家医学图书馆) . (2018 年 5 月 2 日) . *Autoimmune diseases* (自体免疫疾病) . <https://medlineplus.gov/autoimmunediseases.html>
- Versus Arthritis (与关节炎共存) . (未注明日期) .What is lupus? (什么是狼疮?) <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/lupus-sle/>
- Wallace, D. J. (2019 年 12 月 28 日) .Patient education: Systemic lupus erythematosus (beyond the basics) (患者教育: 系统性红斑狼疮 [超出基本知识]) . <https://www.uptodate.com/contents/systemic-lupus-erythematosus-beyond-the-basics>