



認識類風濕性關節炎

一、什麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一種慢性發炎性疾病，其主因是身體免疫系統發生異常，導致關節滑膜發炎，進而出現紅、腫、熱、痛的現象，最後導致關節變形。

在台灣約有十萬人患有類風濕性關節炎，最容易發生的年齡是30-40歲之間，男女比例約為1：3-4，除侵犯四肢關節外，也可能造成眼睛、肺臟、神經和心臟血管的病變。

二、類風濕性關節炎的症狀

早期症狀：

- 關節紅腫、發熱、疼痛
- 晨間起床，有長時間僵硬
- 受犯關節多為對稱性
- 主犯手指、手腕、腳趾及膝關節

晚期症狀：

- 多數關節持續腫痛
- 關節變形
- 肌腱斷裂
- 肌肉萎縮
- 神經受壓迫

三、怎樣診斷類風濕性關節炎？

依照美國風濕學會的診斷標準，若符合下列四個以上條件，便可達成診斷：

- (一) 晨間關節僵硬
- (二) 對稱性關節發炎

- (三) 手指或手腕關節發炎
- (四) 三個以上關節發炎
- (五) 皮下可摸到類風濕結節
- (六) 血清類風濕因子陽性反應
- (七) 關節 X 光病變

最近，高頻率關節超音波的檢查，可提供更早期的診斷及更準確評估關節發炎的嚴重度，對於早期治療甚有幫助。

四、類風濕性關節炎的治療

類風濕性關節炎的治療目標是以減輕疼痛、控制發炎及預防畸形為主，一般則以藥物治療、物理治療、運動治療為主要的治療方式。

(一) 藥物治療：

1. **非類固醇消炎藥**：具有消炎、消腫及鎮痛的作用，但不減緩此病的免疫活動性。藥效可因人及病情而異，這類藥物主要的副作用是胃腸不適、胃潰瘍及上消化道出血，且可能影響腎臟，所以須依照醫師處方服用。
2. **類固醇**：可有效且迅速消炎、消腫及鎮痛。一般均使用低劑量維持治療，當病情好轉，醫師會慢慢減低劑量，甚至停服。若在風濕科醫師指導下使用，很少產生副作用。
3. **抗風濕藥(免疫調節藥)**：此類藥物可真正改善類風濕性關節炎的病程，而達保護關節的作用。但須使用較長的時間(平均 6-8 週)，患者才感受其功效，而且須在有經驗的醫師指導下使用這類藥物，以減少較嚴重副作用的發生。

※**中藥、草藥、跌打藥等**：此類藥物缺乏臨床研究實據，加以現狀對草藥沒有監管，其藥性與含量不一，有些更可能加入類固醇、止痛藥或重金屬等，若隨意服用，對身體可能有害。

四、類風濕性關節炎的治療

類風濕性關節炎的治療目標是以減輕疼痛、控制發炎及預防畸形為主，一般則以藥物治療、物理治療、運動治療為主要的治療方式。

(一) 藥物治療：

1. **非類固醇消炎藥**：具有消炎、消腫及鎮痛的作用，但不減緩此病的免疫活動性。藥效可因人及病情而異，這類藥物主要的副作用是胃

腸不適、胃潰瘍及上消化道出血，且可能影響腎臟，所以須依照醫師處方服用。

2. **類固醇**：可有效且迅速消炎、消腫及鎮痛。一般均使用低劑量維持治療，當病情好轉，醫師會慢慢減低劑量，甚至停服。若在風濕科醫師指導下使用，很少產生副作用。

3. **抗風濕藥(免疫調節藥)**：此類藥物可真正改善類風濕性關節炎的病程，而達保護關節的作用。但須使用較長的時間(平均 6-8 週)，患者才感受其功效，而且須在有經驗的醫師指導下使用這類藥物，以減少較嚴重副作用的發生。

※**中藥、草藥、跌打藥等**：此類藥物缺乏臨床研究實據，加以現狀對草藥沒有監管，其藥性與含量不一，有些更可能加入類固醇、止痛藥或重金屬等，若隨意服用，對身體可能有害。

(二) 物理治療：

休息及冰敷：關節急性發炎時，須減少受影響關節的活動，必要時可使用冰敷（每次 15 分鐘，每天 2~3 次）。

1. 正確的姿勢與關節的保護

(1) 儘量使用較大和有力的關節

(2) 避免做一些加速關節變形的動作

(3) 避免關節長期維持同一位置

(4) 使用關節托架或支架

2. 輔助器具的使用：可提昇患者的自我照顧能力。

3. 復健治療：當關節發炎減退後，可予以合適的復健治療，包括熱療、水療、電療及運動治療。

4. 其它日常生活及衣著方面：日常生活應妥善安排，減少繁雜沉重的工作，以減少體力的消耗。

(三) 運動治療：

適當的關節運動有助於：

1. 防止肌肉萎縮。
2. 有助於改善關節的活動度。
3. 增加肌腱及韌帶的柔軟度。
4. 增進血液循環。
5. 改善整體關節的功能。

五、如何減輕您的疼痛？

- (一) 當您的關節正處於發炎期，並且很痛時，應儘量讓它休息，並維持關節功能性的位置。
- (二) 長時間關節固定不動，反而會增加您關節的疼痛，故當發炎期過後，您應與醫師商量選擇適當的運動。
- (三) 寒冷會使您的肌肉收縮，增加關節的疼痛僵硬，故您應經常保持身體及關節的溫暖，例如多加衣服、穿襪子、戴手套。
- (四) 勿蓋太重的棉被，以防壓迫到關節，造成疼痛或活動受阻。
- (五) 依照醫師指示服藥，使用冷、熱敷，來減輕關節的疼痛。

六、如何預防關節變形？

- (一) 睡覺時，您應選擇較硬床墊，平躺仰臥，雙手臂伸直，掌面朝上，膝下不放枕頭，以免造成髖、膝、足踝關節的攣縮。
- (二) 您應選擇有扶手，椅背平，椅面比一般椅子高三至四吋的椅子，這樣可預防您的髖、膝關節過度屈曲，並且較容易站起和坐下。
- (三) 常穿拖鞋，亦使您的腳更加變形，故您應穿著舒服合適的鞋子，這樣也比較安全，不易滑倒。
- (四) 每日俯臥三次，一次 20~30 分鐘，這樣可以減少髖關節的屈曲、攣縮。
- (五) 不論站立或坐下，均應保持脊椎平直。
- (六) 必要時，使用輔助性器材（如拐杖、助行器、輪椅），減輕關節負擔。

七、日常應注意之事項：

- (一) 對正在發炎的關節不要按摩，因為按摩會使發炎更加嚴重。
- (二) 不可做手指用力屈曲的動作（例如緊握橡皮球、用力握菜刀），水龍頭的開關採水平式移動，且勿用力扭轉毛巾，因這會使關節炎的手更加變形，故您應做手指伸展的運動。
- (三) 早晨醒來，先在床上活動關節，再行下床，可減輕僵硬疼痛。

- (四) 久坐之後，膝部有僵硬感，可在站起之前，先屈曲和伸展關節數次，使之柔軟靈活，再行站起。
- (五) 給予安全之預防措施，如行走時使用輔助器，浴室內應有扶手。
- (六) 均衡飲食並適當的控制體重，以減輕關節的負擔。

由於類風濕性關節炎所造成的身體功能障礙，常會為日常生活帶來許多困擾，而影響了生活品質，故請您務必依照醫師的指示及護理人員的教導，按時服藥及正確執行復健運動，因為，他們不僅可以促進您身體的舒適，也可減低您關節變形的機會，進而改善您的生活品質。

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：2990833 轉 _____

臺中榮民總醫院埔里分院護理部 關心您的健康