

## 類風濕性關節炎

### 一、什麼是類風濕性關節炎：

是一種全身性自體免疫機能失調引起的慢性關節炎疾病，全身的關節都可能會受到影響。可發生於任何年齡，最常發生於 30 到 60 歲之間的女性，男女比例約 1：3。主要是在關節處的滑囊組織出現對稱性的發炎，進而造成軟骨的破壞與骨頭受損。臨床表現為關節紅腫疼痛、腫脹僵硬變形，造成日常生活上的活動不便，病情嚴重時甚至會導致肢體的殘障。除關節外亦可侵犯其他器官系統，如眼睛、心肺及造血系統等。

### 二、為什麼會罹患類風濕性關節炎：

類風濕性關節炎真正的致病原因及機轉未明，許多研究指出，遺傳、飲食習慣、環境、氣候、壓力、病毒感染等都可能是其致病因素。事實上類風濕性關節炎跟其他免疫疾病一樣，絕非單一因素所造成的大多是多重因素湊在一起才發病的。

### 三、類風濕關節炎的症狀：

類風濕關節炎的表現是一種慢性多發性關節炎。所謂的慢性，是指症狀必須持續超過六週以上。所謂多發性，是指侵犯的關節數目超過四個以上。

1. 初期患者會有感覺疲倦、很累、精神不佳、胃口不好、體重減少、全身酸痛、關節不適等全身性症狀。
2. 早上起床時感到關節及關節周圍發生持續性的僵硬和疼痛，至少一小時以上。
3. 關節出現紅、腫、熱、痛，關節僵硬且具有對稱性。
4. 出現三個或以上的關節疼痛、關節腫脹發炎。
5. 在身體特定部位可摸到皮下結節（類風濕結節）。
6. 關節疼痛、關節腫脹主要以手和足的小關節，以及腕、肘、膝和踝關節等多見。
7. 血清中類風濕因子呈陽性。
8. 關節的 X 光檢查發現關節有侵蝕現象。



### 四、類風濕關節炎治療：

目前尚無治癒的方法，其治療目標是降低病情惡化速度和控制疼痛，保護關節的功能，以防止關節變形。最主要與有效的治療採藥物治療，其中包括非類固醇發炎藥物、疾病緩解抗風濕藥物、類固醇、免疫抑制劑及生物製劑等方式治療，若關節炎嚴重變形則需手術治療。

## 類風濕性關節炎

### 五、居家自我保健原則：

#### (一)、減輕關節疼痛：

1. 急性期應臥床休息，避免按摩正在發炎的關節，使用堅實的床墊、床板、足板、夾板等物品固定關節。
2. 關節持續不動會增加疼痛，急性期後可做輕度至中度程度的運動，如：散步、游泳等。
3. 適當控制體重以減輕關節負擔。

#### (二)、改善肢體活動障礙：

1. 急性期臥床休息時可做伸展運動放鬆肌肉，做等長收縮運動保持肌力。
2. 早晨起床時先活動關節再下床活動，冷敷後再開始運動，以減緩關節疼痛。
3. 利用各種不同的自我照顧輔具及裝置，協助病人維持最大的獨立性生活功能，如具特殊把手飲食器皿、長柄梳子、加高的椅子和馬桶座等改善自我照顧能力。
4. 避免提重物，以大關節取代小關節的動作，以達關節保護原則。

#### (三)、改善疲勞及活動無耐力：

1. 適量的補充高蛋白及容易消化食物。
2. 安排適當運動訓練以增加心肺功能，游泳是很好的運動，因為水的浮力不會加重關節負擔，但可使全身關節、肌肉充分活動。
3. 充足的睡眠並依體能情況分配休息及活動時間，每天睡眠至少 8 小時，而且最好有午休習慣。

#### (四)、控制疾病：

1. 遵照醫師指示服藥，勿自行停止或減低劑量，避免服用未經醫師指示藥物。
2. 按時繼續至本院骨科或風濕免疫科門診追蹤治療。
3. 維持良好作息及均衡營養，避免生食、經常洗手及戴口罩以預防感染。