

# 类风湿性关节炎 Rheumatoid Arthritis

成因

Causes

症状治疗

Symptoms

Treatments

联络 1.800.321.1433 | arthritis.ca (英文和法文) 加入我们的社交群体













# 何谓关节炎?

关节炎是指人体关节发炎。炎症引起关节疼痛、僵 硬和红肿。任何关节都可能会受类风湿性关节炎影 响,但最常涉及的关节包括:

双手的小关节(指节、手指)和双脚的小关节(脚趾)

- 手腕
- 手肘
- 肩部
- 膝部
- 足踝

# 何谓类风湿性关节炎?

类风湿性关节炎是一种自体免疫疾病,导致身体多个关 节严重发炎。这种疾病使人体的免疫系统错误地攻击关 节的滑膜, 目前尚未知道成因。虽然类风湿性关节炎没 有根治方法 , 但已有一些十分有效的治疗方法。

类风湿性关节炎患者的症状各有不同。在很多情况下, 这个病从少数关节开始,然后在数星期或数月间扩散至 其他关节。类风湿性关节炎的病情也可能极速恶化。在 加拿大,每100个成年人中约有一人患类风湿性关节炎 ,即大约有300,000加拿大人有这个病。任何人在任何 年龄都可能患类风湿性关节炎。虽然没有根治方法,但 及早接受诊治的患者可以避免关节疼痛和损坏,过着活 跃和充实的生活。

## 类风湿性关节炎有哪些早期征兆?

类风湿性关节炎最早的症状可能包括感觉不适或疲倦, 关节和周围的肌肉疼痛, 轻微发热, 以及体重减轻或食 欲不振。随着时日过去, 类风湿性关节炎可能影响身体 双侧越来越多的关节。

#### 常见的征兆和症状包括:

- 多个关节疼痛
- 关节「胶凝化」或僵硬
- 关节发热或发红
- 关节的活动能力减低
- 发热、疲劳、体重减轻或食欲不振
- 皮肤之下长出类风湿根瘤

#### 其他影响可能包括:

- 睡眠受干扰
- 情绪低落或感到焦虑
- 生活质素受损
- 对痛楚的感觉更加敏锐

## 如何诊断类风湿性关节炎?

你的医生会检查你的关节和记下你的病历。他们也可能 会要你进行其他测试。如果你的家庭医生怀疑你有类风 湿性关节炎,将会转介你见风湿科医生。

## 为何治疗十分重要?

尽早治疗类风湿性关节炎十分重要, 可以改善长期状况 和生活质素。如果不予治疗,炎症可能对关节造成永久 性的破坏和影响身体其他部位, 例如眼、神经、皮肤、 心脏或肺部。

#### 药物

类风湿性关节炎的药物目的是减轻炎症, 防止关节长期 受损,以及管理疼痛。在尝试任何无需处方的疗法之前, 你应与你的医生或药剂师谈谈。如果你决定使用传统中药, 我们建议你结合标准关节炎药物策略来缓解疼痛。而且, 我们建议你把中医为你处方的任何药物或草药告诉你的 家庭医生。

- 改善病情抗风湿药 (DMARDs): 越早服用这 种抗风湿药物,它们就能更有效地抑制炎症 和防止关节受损。然而, 改善病情抗风湿药 不能修复或逆转关节已受的破坏。
- 生物制剂是一种很有针对性的药物,用例如 动物、细菌或酵母菌等来源的活细胞制成。 生物制剂的作用是改变身体对炎症的反应。 有关详情请浏览 arthritis.ca/biologics。
- 皮质类固醇仿皮质醇(一种天然的压力荷尔 蒙)在人体的抗炎作用。然而,皮质类固醇 有很多潜在的长期副作用。使用类固醇时应 以最短时间和最低剂量为患者带来益處。
- 局部使用的非类固醇抗炎药(NSAIDs)用于控制关 节炎症状,但不能防止病情恶化或关节受损。这种 药物可以在有需要时使用,但不是每个人都适合。

如需要更多信息,请浏览 arthritis.ca/treatment/medication (英文和法文)

## 治疗

职业治疗师可以为你制定一个计划,帮助你减轻症状和 改善你的机能。他们可以帮助你重新设计空间,并建议 辅助器材保护你的关节和尽量减少疲劳。

物理治疗师可以为你制定个人化的计划,帮助你增加肌 力、柔韧度、活动幅度和整体活动能力。

物理治疗和职业治疗往往需要收费,这些服务可能包括 在私人健保计划中,或者你可能符合资格使用政府或一 些社区服务机构的资助计划。

## 手术

手术并不常见,但历时多年的严重关节炎却可能需要接受手术。进行手术的决定取决于你的关节炎导致的疼痛和残障程度,以及手术的风险和益处。这方面你应该和你的医生进一步讨论。

# 自我管理

你可以学习应付症状的方法,并且在生活方式上作出改变 ,从而缓解疼痛和改善机能和情绪。如需要更多信息, 请浏览arthritis.ca/education。

一个重要步骤是更多认识你的病情和你可以如何管理它。如需要更多信息,请浏览:

- 加拿大关节炎研究机构的关节炎中文教育视频: https://www.arthritisresearch.ca/videos/
- iCON「安康」健康网络 http://chinese.iconproject.org
- 关节炎协会的免费教育资源 www.arthritis.ca/resources (英文和法文)

# 保护你的关节

当你使用关节时,应经常避免让它们承受过多压力。 保护你关节的提示包括:

- 控制你的节奏:费力或重复的活动与比较轻松的活动应交替进行。有需要时休息一下。
- 保持关节正确地接合: 姿势不正确时向你的关节施加重量,可能会增加压力。物理治疗师可以帮助你明白关节的接合。
- 避免关节过度受压:某些活动可能会使关节过度受压,例如劳役、举重、重复蹲坐或重复的动作。
- 需要时使用辅助器材,例如升高的座位,手杖等使用物理治疗师或作业治疗师建议的其他方法



# 热疗和冷疗

热疗最适合:



- 缓解疼痛
- 缓解肌肉痉挛和绷紧
- 加强活动幅度

#### 冷疗最适合:



- 减低肿胀
- 减轻疼痛
- 使通向发炎关节的血流收缩

# 体力活动和运动

体力活动和运动不足体力活动和运动可能导致肌肉乏力, 而且使关节疼痛和僵硬恶化。然而, 当你感到突发性疼痛 或你的关节红肿时, 应该休息关节, 只进行轻度关节活动 幅度运动。

针对你关节的运动可能会带来额外的好处。一位 合资格的物理治疗师可以和你一起制定一个适合你的运动计划。

# 建议哪类运动适合类风湿性关节炎患者?

- 关节稳定运动:这些运动增加协调,帮助你的关节在活动时保持稳定和减低受伤的风险。一位受过训练的专业人员,例如物理治疗师可以与你一起设计一个具治疗作用的运动计划。
- 关节活动幅度运动: 也称为伸展或柔韧度运动, 它们使你的关节保持活动, 也能减少疼痛和僵硬。
- 肌力运动:这些运动包括负重训练运动,利用一 套负重器械、你身体的重量、阻力橡筋带或负重 机器进行。
- 耐力运动: 任何能令你心跳加速和锻炼肺部一段时间的活动, 都可被视为耐力运动, 例如步行、游泳和骑脚踏车。

太极、气功和瑜伽等活动结合锻炼肌力、柔韧度和耐力的运动,对于管理类风湿性关节炎可能有益处。



#### 吃得健康

有时候,类风湿性关节炎导致患者食欲不振及/或在没有 计划的情况下减轻体重,因此均衡饮食非常重要。健康饮 食提供能量完成你的日常活动,并且促进一个强健的免疫 系统以及骨骼和组织健康。

#### 三个让你改善营养的提示:

- 避免饱和脂肪和反式脂肪
- 减少摄取糖分
- 多吃蔬果
- \*向注册营养师咨询详情。



# 松弛和应对技巧

培养良好的松弛和应对技巧,可以帮助你在生活上保持平衡,让你能更好地控制自己的关节炎。放松疼痛的关节周围的肌肉,可以减轻痛楚。

#### 辅助疗法

长期病患例如类风湿性关节炎的患者可能决定尝试辅助和 替代疗法,帮助他们管理疾病的症状。这可能包括:

- 针灸
- 冥想
- 按摩
- 自然疗法药物

在你尝试任何这些疗法之前,应咨询你的医生。你的医生 可以提供有关这些疗法的宝贵意见和告诉你它们对你可能 产生的影响。

这些信息已参考专家的意见而更新:

Bindee Kuriya, MD, SM, FRCPC 多伦多大学医学院助理教授 西乃山医疗系统风湿科

2020年5月更新