類風濕性關節炎

Rheumatoid Arthritis

成因 • 症狀 • 治療

Causes Symptoms Treatments

聯絡

1.800.321.1433 | arthritis.ca (英文和法文)

加入我們的社交群體

Arthritis SOCIETY

何謂關節炎？

關節炎是指人体關節發炎。炎症導致關節疼痛、僵硬和紅腫。任何關節都可能會受類風濕性關節炎影響，但最常涉及的關節包括：

- 雙手的小關節（指節、手指）和雙脚的小關節（脚趾）
- 手腕
- 手肘
- 肩部
- 膝部
- 足踝

何謂類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一種自體免疫疾病，導致身體多個關節嚴重發炎。這種疾病使人體的免疫系統錯誤地攻擊關節的滑膜，目前尚未知道成因。雖然類風濕性關節炎沒有根治方法，但已有一些十分有效的治療方法。

類風濕性關節炎患者的症狀各有不同。在很多情況下，這個病從少數關節開始，然後在數星期或數月間擴散至其他關節。類風濕性關節炎的病情也可能極速惡化。在加拿大，每 100 個成年人中約有一人患類風濕性關節炎，即大約有 300,000 加拿大人有這個病。任何人在任何年齡都可能患類風濕性關節炎。雖然沒有根治方法，但及早接受診治的患者人 可以避免關節疼痛和損壞，過著活躍和充實的生活。

類風濕性關節炎有那些早期癥兆？

類風濕性關節炎最早的症狀可能包括感覺不適或疲倦，關節和周圍的肌肉疼痛，輕微發熱，以及體重減輕或食慾不振。隨著時間推延，類風濕性關節炎可能影響身體兩側越來越多的關節。

常見的癥兆和症狀包括：

- 多個關節疼痛
- 關節「膠凝化」或僵硬
- 關節發熱或發紅
- 關節的活動能力減低
- 發熱、疲勞、體重減輕或食慾不振
- 皮膚之下長出類風濕根瘤

其他影響可能包括：

- 睡眠受干擾
- 情緒低落或感到焦慮
- 生活質素受損
- 對痛楚的感覺更加敏銳

如何診斷類風濕性關節炎？

你的醫生會檢查你的關節和記下你的病歷。他們也可能會要你進行其他測試。如果你的家庭醫生懷疑你有類風濕性關節炎，將會轉介你見風濕科醫生。

為何治療十分重要？

儘早治療類風濕性關節炎十分重要，可以改善長期狀況和生活質素。如果不予治療，炎症可能對關節造成永久性的破壞和影響身體其他部位，例如眼、神經、皮膚、心臟或肺部。

藥物

類風濕性關節炎的藥物目的是減輕炎症，防止關節長期受損，以及管理疼痛。在嘗試任何無需處方的療法之前，你應與你的醫生或藥劑師談談。如果你決定使用傳統中藥，我們建議你結合標準關節炎藥物策略來減輕疼痛。而且，我們建議你把中醫為你處方的任何藥物或草藥告訴你的家庭醫生。

- 改善病情抗風濕藥（DMARDs）：越早服用這種抗風濕藥物，它們就能更有效地抑制炎症和防止關節受損。然而，改善病情抗風濕藥不能修復或逆轉關節已受的破壞。
- 生物製劑是一種很有針對性的藥物，用例如動物、細菌或酵母菌等來源的活細胞製成。生物製劑的作用是改變身體對炎症的反應。有關詳情請瀏覽 arthritis.ca/biologics。
- 皮質類固醇仿皮質醇（一種天然的壓力荷爾蒙）在人體的抗炎作用。然而，皮質類固醇有很多潛在的長期副作用。使用類固醇時應以最短時間和最低劑量為患者帶來益處。
- 外塗患處的非類固醇抗炎藥（NSAIDs）用於控制關節炎症狀，但不能防止病情惡化或關節受損。這種藥物可以在有需要時使用，但不是每個人都適合。

如需要更多資訊，請瀏覽 *arthritis.ca/treatment/medication*（英文和法文）

治療

職業治療師可以為你制定一個計劃，幫助你減輕症狀和改善你的機能。他們可以幫助你重新設計空間，並建議輔助器材保護你的關節和盡量減少疲勞。

物理治療師可以為你制定個人化的計劃，幫助你增加肌力、柔韌度、活動幅度和整體活動能力。

物理治療和職業治療往往需要收費，這些服務可能包括在私人健保計劃中，或者你可能符合資格使用政府或一些社區服務機構的資助計劃。

手術

手術並不常見，但歷時多年的嚴重關節炎卻可能必需接受手術。進行手術的決定取決於你的關節炎導致的疼痛和殘障程度，以及手術的風險和益處。這方面你應該和你的醫生進一步討論。

自我管理

你可以學習應付症狀的方法，並且在生活方式上作出改變，從而減輕疼痛和改善機能和情緒。如需要更多資訊，請瀏覽 arthritis.ca/education。

一個重要步驟是更多認識你的病情和你可以如何管理它。如需要更多資訊，請瀏覽：

- 加拿大關節炎研究機構的關節炎中文教育視頻：https://www.arthritisresearch.ca/videos/
- iCON「安康」健康網絡 http://chinese.iconproject.org
- 關節炎協會的免費教育資源 www.arthritis.ca/resources（英文和法文）

保護你的關節

當你使用關節時，應經常避免讓它們承受過多壓力。保護你關節的提示包括：

- 控制你的節奏：費力或重複的活動與比較輕鬆的活動應交替進行。有需要時休息一下。
- 保持關節正確地接合：姿勢不正確時向你的關節施加重量，可能會增加壓力。物理治療師可以幫助你明白關節的接合。
- 避免關節過度受壓：某些活動可能會使關節過度受壓，例如勞役、舉重、重複蹲坐或重複的動作。
- 使用輔助器材
- 使用物理治療師或職業治療師建議的其他方法

熱療和冷療

熱療最適合：

- 紓緩疼痛
- 紓緩肌肉痙攣和綳緊
- 加强活動幅度

加强活動幅度

- 減低腫脹
- 減輕疼痛
- 使通向發炎關節的血流收縮

體力活動和運動

體力活動和運動不足可能導致肌肉乏力，而且使關節疼痛和僵硬惡化。然而，當你感到突發性疼痛或你的關節紅腫時，應該靜止關節，只進行輕度關節活動幅度運動。

針對你關節的運動可能會帶來額外的益處。一位合資格的物理治療師可以和你一起制定一個適合你的運動計劃。

建議那種運動適合類風濕性關節炎患者？

- 關節穩定運動：這些運動增加協調，幫助你的關節在活動時保持穩定和減低受傷的風險。一位受過訓練的專業人員，例如物理治療師可以與你一起設計一個具治療作用的運動計劃。
- 關節活動幅度運動：也稱為伸展或柔韌度運動，它們使你的關節保持活動，也能減少疼痛和僵硬。
- 肌力運動：這些運動包括負重訓練運動，利用一套負重器械、你身體的重量、阻力橡筋帶或負重機器進行。
- 耐力運動：任何能令你心跳加速和鍛煉肺部一段時間的活動，都可被視為耐力運動，例如步行、游泳和騎脚踏車。

太極、氣功和瑜伽等活動結合鍛煉肌力、柔韌度和耐力的運動，對於管理類風濕性關節炎可能有益處。

吃得健康

有時候，類風濕性關節炎導致患者食慾不振及/或在沒有計劃的情況下減輕體重，因此均衡飲食十分重要。健康飲食提供能量完成你的日常活動，並且促進一個强健的免疫系統以及骨骼和組織健康。

三個讓你改善營養的提示：

- 避免飽和脂肪和反式脂肪
- 減少攝取糖份
- 多吃蔬果

*向註冊營養師諮詢詳情。

鬆弛和應對技巧

培養良好的鬆弛和應對技巧，可以幫助你在生活上保持平衡，讓你能更好地控制自己的關節炎。放鬆疼痛的關節周圍的肌肉，可以減輕痛楚。

輔助療法

長期病患例如類風濕性關節炎的患者可能決定嘗試輔助和替代療法，幫助他們管理疾病的症狀。這可能包括：

- 針灸
- 冥想
- 按摩
- 自然療法藥物

在你嘗試任何這些療法之前，應諮詢你的醫生。你的醫生可以提供有關這些療法的寶貴意見和告訴你它們對你可能產生的影響。

這些資訊已參考專家的意見而更新：
Bindee Kuriya, MD, SM, FRCPC
多倫多大學醫學院助理教授
西乃山醫療系統風濕科　　2020 年 5月更新