漫谈类风湿性关节炎

Rheumatoid Arthritis

关节炎是一种任何年龄的人均会罹患的慢性疾病。此病不但使人深受痛楚，而且很多时候更造成关节永久性损坏，变型甚至残废。关节炎的种类有很多，发病的原因也有多种，但最为严重的一种关节炎是类风湿性关节炎（rheumatoid arthritis）或简称 RA。

I. 什麽是类风湿性关节炎？

类风湿性关节炎是一种自身免疫机能失常的疾病。这种病可引起关节及周围组织长期发炎。其病因是由於身体的免疫系统侵袭关节的滑膜（滑膜是包裹、润滑及保护关节的组织）而引起发炎。关节的炎症导致化学物质入侵关节，造成对骨、软骨、腱以及韧带的进一步损害。类风湿性关节炎甚至可影响身体的其他功能，如心及肺的内膜、泪及唾液腺以及血管。类风湿性关节炎通常发病於手、腕、脚及踝的小关节，并同时影响左右对称的关节。其他波及的关节包括有肘、肩、髋、膝、颈及颌。

II. 什麽人患类风湿性关节炎？

女性患类风显性关节炎比男性多於叁倍。此病会侵袭任何年龄的人，但以 20 岁至 50 岁的人最为普遍。类风湿性关节炎并不会遗传，但若你身体有此遗传因子，你患此病的机会则较大。

III. 类风湿性关节炎的成因

类风湿性关节炎的病因仍未得知。

IV. 类风湿性关节炎的症状

类风湿性关节炎的发病有时是突然的，有时是缓慢形成的。严重程度因人而异，炎症并会反复发作。

- 关节僵硬，特别是在早上醒来或长时间没有活动之後
- 关节疼痛红肿
- 倦怠无力
- 持续低烧
- 食欲不振
- 贫血
- 关节结节（nodules）¾手指、肘或身体其他部位的皮下有肿块。
- 口及眼睛乾燥
- 深呼吸或咳嗽时胸口疼痛

V. 类风湿性关节炎的诊断

医生可根据详细的病史、症状以及对身体、关节的检查，又或可通过照Ｘ光，作某些血液检查来作出诊断。血液中查找一种称为类风湿因子（rheumatoid factor)抗体，可有助於作出诊断。百份之八十患有类风湿性关节炎的病者身体中均存有此种抗体。

VI. 类风湿性关节炎的治疗

因为目前尚未有根治类风湿性关节炎的方法，所以治疗的目标主要在於缓解关节的疼痛，防止关节继续发炎，改善关节的活动功能以及预防关节退化等。

华人社区健康资源中心编译，2002-2020 年 版权所有 1/2020 年修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center Revised 1/2020

1) 活动和休息
经常运动可帮助关节保持灵活以及肌肉更为强壮。学习均衡休息与运动，并留意自己的身体对日常活动的反应来调节活动量。

某些治疗性的运动，例如伸展性运动、範围性运动等对类风湿性关节炎均有好处。最好谘询您的医生、物理或专业治疗师作特别的指导。

2) 冷热敷治疗
热敷可减轻疼痛，松弛肌肉，而冷敷则可暂时麻痹疼痛部位从而减轻痛楚。
- 进行 15 分钟的热水浴或淋浴。
- 用温水浸疼痛的关节。
- 用热水或冰袋敷。或可用毛巾包裹冰箱内现成的冰藏食物来敷用。
- 但不要将冰袋或热敷袋直接放在皮肤上。
- 每次使用电热垫或热灯照射 15 至 20 分钟。但睡觉时不要将电热垫开著。

对血液流通功能或皮肤敏感性极差的人不宜使用热敷或冷敷。

3) 药物治疗
a. 迅速缓解症状，如疼痛、红肿及发炎的消炎药物

非激素类消炎药（NSAIDS）
亚斯匹灵以及异丁苯乙酸（ibuprofen）是其中兩种可在药房自行买到的非激素类消炎药。处方的非激素类消炎药更为有效，但可引起更多的胃部不适。与食物一起服用可减低副作用。

肾上腺皮质类固醇（Corticosteroids）
此是处方药物，只可使用一段短时间去缓解病人的急症痛。可口服或直接注射入组织或关节内。副作用包括面部浮肿，骨质疏松及容易瘀伤。

外用止痛药
含有薄荷醇的软膏或药膏（如虎豹万金油）可阻截从关节神经处传送的疼痛信号。

b. 一些用来改变身体的免疫系统对关节炎反应并可减缓疾病进展的药物主要为严重及病情及发展迅速的类风湿性关节炎病人使用。

此类药物通常要待使用数周或数日後才生效，并可能产生严重副作用，例如损害肝脏、肾或骨髓，或有增加发炎的机会。

4) 手术治疗
在某些关节严重变型或极度痛楚的情况下，可以施行人工更换关节手术。例如，臀骨，膝头，脚踝，手指关节或肩膀等。

5) 饮食治疗
平衡饮食以保持理想的体重。虽然目前仍未有任何经科学鉴证的特殊食物可治疗或引致类风湿性关节炎，但含有奥米加叁脂酸（omega-3 fatty acids）的鱼油丸对某些病人的症状有缓解的作用。在使用任何保健药品之前，必须谘询您的医生。

华人社区健康资源中心编译，2002-2020 年 版权所有 1/2020 年修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center Revised 1/2020

VII. 自我护理技巧

在学习保护自己的关节的同时，要注意日常活动，不要让关节过度劳损。

1）从事工作时，尽量使用大关节以及有强壮肌肉的肢躯去做，如:
   - 用力开门时，用臀骨而不用手
   - 开罐盖时，试试用手掌而不用手指
   - 提拿手袋时，用手臂或肩膊而不用手指

2）用力时，使用多组关节来分散力度。抬举物品时，用二只手臂而不用单臂。
3）不要强力扭或使用关节。
4）在日常生活中，尝试使用自助仪器，例如拐杖、扶车、玻璃瓶盖助开胶布、厕所板升高垫、轻的塑料碟、长柄取物器等。
5）天冷时要穿戴手袜

如欲了解最新有关类风湿性关节炎的资料，请与关节炎基金会联络，1-800-283-7800，或上纲 www.arthritis.org 查询。

华人社区健康资源中心编译，2002-2020 年 版权所有 1/2020 年修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center Revised 1/2020