漫談類風濕性關節炎

Rheumatoid Arthritis

關節炎是一種任何年齡的人均會罹患的慢性疾病。此病不但使人深受痛楚，而且很多時候更造成關節永久性損壞，變型甚至殘廢。關節炎的種類有很多，發病的原因也有多種，但最為嚴重的一種關節炎是類風濕性關節炎（rheumatoid arthritis）或簡稱 RA。

I. 什麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一種自身免疫機能失常的疾病。這種病可引起關節及周圍組織長期發炎。其病因是由於身體的免疫系統侵襲關節的滑膜（滑膜是包裹、潤滑及保護關節的組織）而引起發炎。關節的炎症導致化學物質入侵關節，造成對骨、軟骨、腱以及韌帶的進一步損害。類風濕性關節炎甚至可影響身體的其他功能，如心及肺的內膜、淚及唾液腺以及血管。類風濕性關節炎通常發病於手、腕、腳及踝的小關節，並同時影響左右對稱的關節。其他波及的關節包括有肘、肩、髖、膝、頸及頷。

II. 什麼人患類風濕性關節炎？

女性患類風顯性關節炎比男性多於三倍。此病會侵襲任何年齡的人，但以 20 歲至 50 歲的人最為普遍。類風濕性關節炎並不會遺傳，但若你身體有此遺傳因子，你患此病的幾會則較大。

III. 類風濕性關節炎的成因

類風濕性關節炎的病因仍未得知。

IV. 類風濕性關節炎的症狀

類風濕性關節炎的發病有時是突然的，有時是緩慢形成的。嚴重程度因人而異，炎症並會反復發作。

- 關節僵硬，特別是在早上醒來或長時間沒有活動之後
- 關節疼痛紅腫
- 倦怠無力
- 持續低燒
- 食慾不振
- 貧血
- 關節結節（nodules）—手指、肘或身體其他部位的皮下有腫塊。
- 口及眼睛乾燥
- 深呼吸或咳嗽時胸口疼痛

V. 類風濕性關節炎的診斷

醫生可根據詳細的病史、症狀以及對身體、關節的檢查，又或可通過照Ｘ光，作某些血液檢查來作出診斷。血液中查找一種稱為類風濕因子（rheumatoid factor)抗體，可有助於作出診斷。百份之八十患有類風濕性關節炎的病者身體中均存有此種抗體。

VI. 類風濕性關節炎的治療

因為目前尚未有根治類風濕性關節炎的方法，所以治療的目標主要在於緩解關節的疼痛，防止關節繼續發炎，改善關節的活動功能以及預防關節退化等。

華人社區健康資源中心編譯，2002-2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020

1) 活動和休息
經常運動可幫助關節保持靈活以及肌肉更為強壯。學習均衡休息與運動，並留意自己的身體對日常活動的反應來調節活動量。

某些治療性的運動，例如伸展性運動、範圍性運動等對類風濕性關節炎均有好處。最好諮詢您的醫生、物理或專業治療師作特別的指導。

2) 冷熱敷治療
熱敷可減輕疼痛，鬆弛肌肉，而冷敷則可暫時麻痺疼痛部位從而減輕痛楚。
- 進行 15 分鐘的熱水浴或淋浴。
- 用溫水浸疼痛的關節。
- 用熱或冰袋敷用。或可用毛巾包裹冰箱內現成的冰藏食物來敷用。
- 但不要將冰袋或熱敷袋直接放在皮膚上。
- 每次使用電熱墊或熱燈照射 15 至 20 分鐘。但睡覺時不要將電熱墊開著。

對血液流通功能或皮膚敏感性極差的人不宜使用熱敷或冷敷。

3) 藥物治療
a. 迅速緩解症狀，如疼痛、紅腫及發炎的消炎藥物

非激素類消炎藥（NSAIDS）
亞斯匹靈以及異丁苯乙酸（ibuprofen）是其中二種可在藥房自行買到的非激素類消炎藥。處方的非激素類消炎藥更為有效，但可引起更多的胃部不適。與食物一起服用可減低副作用。

腎上腺皮質類固醇（Corticosteroids）
此是處方藥物，只可使用一段短時間去緩解病人的急症痛。可口服或直接注射入組織或關節內。副作用包括面部浮腫，骨質疏鬆及容易瘀傷。

外用止痛藥
含有薄荷醇的軟膏或藥膏（如虎豹萬金油）可阻截從關節神經處傳送的疼痛信號。

b. 一些用來改變身體的免疫系統對關節炎反應並可減緩疾病進展的藥物主要為嚴重及病情及發展迅速的類風濕性關節炎病人使用。

此類藥物通常要待使用數周或數日後才生效，並可能產生嚴重副作用，例如損害肝臟、腎或骨髓，或有增加發炎的機會。

4) 手術治療
在某些關節嚴重變型或極度痛楚的情況下，可以施行人工更換關節手術。例如，臀骨，膝頭，腳踝，手指關節或肩膀等。

5) 飲食治療
平衡飲食以保持理想的體重。雖然目前仍未有任何經科學鑒証的特殊食物可治療或引致類風濕性關節炎，但含有奧米加三脂酸（omega-3 fatty acids）的魚油丸對某些病人的症狀有緩解的作用。在使用任何保健藥品之前，必須諮詢您的醫生。

華人社區健康資源中心編譯，2002-2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020

VII. 自我護理技巧

在學習保護自己的關節的同時，要注意日常活動，不要讓關節過度勞損。

1) 從事工作時，盡量使用大關節以及有強壯肌肉的肢軀去做，如:
   - 用力開門時，用臀骨而不用手
   - 開罐蓋時，試試用手掌而不用手指
   - 提拿手袋時，用手臂或肩膊而不用手指
2) 用力時，使用多組關節來分散力度。抬舉物品時，用二只手臂而不用單臂。
3) 不要強力扭或使用關節。
4) 在日常生活中，嘗試使用自助儀器，例如拐杖、扶車、玻璃瓶蓋助開膠布、廁所板升高墊、輕的塑料碟、長柄取物器等。
5) 天冷時要穿戴手襪

如欲了解最新有關類風濕性關節炎的資料，請與關節炎基金會聯絡，1-800-283-7800，或上網 www.arthritis.org 查詢。

華人社區健康資源中心編譯，2002-2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 2002-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020