

# 類風濕性關節炎

110.01 制定

## 一、 什麼是類風濕性關節炎

類風溼性關節炎是一種自體免疫性疾病，引發關節疼痛、腫脹、紅腫發炎。反覆的發炎反應造成關節內部長期的破壞、肌腱縮短、肌肉不平衡，最後引起關節變形。除了引發慢性關節炎外，也會造成其它身體器官的發炎，例如引起血管炎，呼吸系統的肺膜炎、肺結節、肺血管炎。神經系統之末梢神經症及心臟的變化：如心包炎、心肌瓣膜病變。眼睛疾病：如鞏膜炎、紅膜炎。另外，如貧血、骨質疏鬆、腳部潰瘍、皮膚疹及壞疽等都是可能發生的併發症。簡言之，它是一種全身性的慢性發炎疾病。

## 二、 類風濕性關節炎發生的原因

至目前為止，並不真正了解什麼原因造成自體免疫的不正常發炎反應。根據最近的醫學報導指出，身體的不正常免疫反應或發炎反應都會造成關節的發炎和損傷。還有研究顯示遺傳也可能是造成類風濕性關節炎的原因之一。

## 三、 類風濕性關節炎好發的族群

任何年齡都有可能發生類風濕關節炎，但似乎以 30-50 歲最多，而且女性的發生率是男性的 2-3 倍，造成這種趨勢的原因不明。

且通常被侵襲的關節以對稱性的多發關節炎（左、右、同部位關節）為主，且小關節及大關節均會受侵犯。另外，上肢關節是最常發生的部位。

### 美國風溼病醫學會所定的診斷標準：

- 1.關節慢性發炎超過六個月以上
- 2.關節在早晨起床時會有僵硬的感覺，在活動一段時間之後僵硬的感覺會逐漸消失
- 3.在皮膚的表面會出現小結節
- 4.在 X 光片可發現關節骨骼的侵蝕
- 5.在血液中可發現一種自體抗體---類風濕因子：

類風濕性關節炎的最初期症狀其實跟很多疾病類似，如累、精神不佳、胃口不好、體重減少、全身酸痛、關節不適等，可從輕微短時間的關節痛，到慢性進行的關節破壞，所以常常被忽略。

有些人會發作急性關節炎，出現突然高燒、盜汗，關節紅腫、發熱、疼痛。而慢性的關節炎症狀是痛、緊、活動範圍減少，且早上關節會僵緊，大多需要 30 分鐘以上才能改善。

最常見的關節緊的部位是手、手腕、膝、腳部，其他如手肘、肩膀、頸椎等，而後發炎反應會慢慢侵襲至全身其他組織器官。

#### 四、 醫生對類風濕性關節炎的治療

- ♥ 抗發炎藥抑制發炎反應
- ♥ 低劑量類固醇可有效控制病情，保持關節的功能，並能降低病情惡化的速度
- ♥ 高劑量的類固醇以控制蔓延至關節以外的器官發炎反應
- ♥ 物理治療，關節適當的冷、熱敷
- ♥ 運動療法及裝具療法
- ♥ 手術治療：人工關節置換術、肌腱縫合術及關節固定術

#### 五、 類風濕性關節炎的保健

- ♥ 少吃冰冷或刺激的食物
- ♥ 寒冷的冬天，注意關節部位的保暖
- ♥ 疼痛時可以試試熱水浴，減輕疼痛
- ♥ 與免疫風濕科醫師密切的配合

#### 六、 結論

類風濕性關節炎的疼痛並不是因為關節扭傷之類運動傷害所造成的，切勿任意進行推拿、按摩、拔罐等傳統關節疼痛的治療方法。缺乏對疾病的認知常使病情加重、延誤治療的黃金時間，造成功能性不可恢復的損害後即使再接受正規的醫師治療也無法完全恢復。

目前治療上首重減少疼痛及破壞並保持功能上的正常，但這些都必須長期的服藥，必須與免疫風溼科或復健科醫師配合，經由醫師診療後再指定專業的復健師進行正確的復健治療。

