



類風濕性關節炎

類風濕性關節炎是常見的全身性炎症性自身免疫性疾病，其特徵是關節疼痛、腫脹，甚至關節變形，原因是因為身體免疫系統將自己的關節及器官誤認為外來物而攻擊的慢性發炎性疾病。

在台灣約有十萬人患有類風濕性關節炎，最容易發生的年齡是 30-40 歲之間，男女比例約為 1：3-4，除了侵犯四肢關節外，也可能造成眼睛、肺臟、神經和心臟血管的病變。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、類風濕性關節炎的症狀

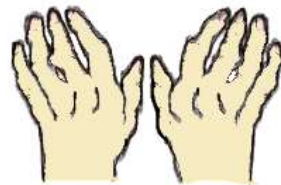
早期症狀

- ◎關節腫脹、發熱、疼痛。
- ◎晨間起床會有超過一小時的關節僵硬現象，稱為晨僵。
- ◎多發性對稱性關節腫脹或疼痛並持續數週以上。
- ◎以手指、手腕、腳趾及膝關節最常發生。



晚期症狀

- ◎多數關節持續腫痛。
- ◎關節變形。
- ◎肌腱斷裂。
- ◎肌肉萎縮。
- ◎神經受壓迫。



二、類風濕性關節炎的治療

類風濕性關節炎至今仍無法根治，但現代先進的醫療技術，可以使大多數的病人病情獲得控制，能繼續的生活與工作，最重要的是早期診斷與積極治

療，也就是一發病開始，一年內的黃金時間需將病情控制下來，以免關節受侵蝕變形。治療目標是以減輕疼痛、控制發炎及預防關節變形為主。

(一) 藥物治療

治療類風濕性關節炎藥物的種類繁多，主要可分為四大類：

- 1.非類固醇消炎藥物：**具有消炎、鎮痛及消腫的功效，其效果通常在數小時或數日內見效，但其效果會因病人及其病情而異。因此，醫師會為您找出最合適的用藥。這類藥物的副作用可能會出現胃腸不適、胃及十二指腸潰瘍、胃出血、水分和鹽分累積、血壓增高和腎功能障礙等。
- 2.類固醇（俗稱美國仙丹）：**能迅速消炎、止痛與消腫，口服類固醇每日小於 7.5mg，最長可能使用二至四年，可有效減低病情的嚴重度及防止關節被侵蝕，長期而且較大劑量（每日大於 7.5mg）的使用，可能會有身軀肥胖或水腫等副作用。因此，需配合醫師處方緩慢減低劑量，切忌突然停服。

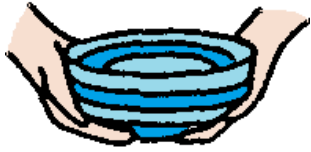



3.改變病程的抗風濕藥物（俗稱免疫調節藥）：常用藥物包括 Hydroxychloroquine(必賴克慶)、Sulfasalazine(斯樂)、Methotrexate（滅殺除癌錠）和 Leflunomide(艾炎寧)。這類藥物通常要服用較長時間後（約四至八星期），才會出現療效。

4.抗細胞激素之生物製劑：例如：恩博(Enbrel)、復邁（Humira）、欣普尼（Simponi）、恩瑞舒（Orencia）、安挺樂（Actemra）等都有顯著的療效，而且安全性高。請注意中草藥、健康食品、跌打損傷藥的使用，其藥性、成分和質量參差不齊，有些可能混入類固醇、消炎止痛藥或含鋁汞等重金屬有毒物質，若長期服用，可能對身體有害。

（二）物理（復健）治療

適當的物理治療和運動，可改善關節的活動度、增進血液循環、加強關節相關肌肉的力量、增加肌腱與韌帶的柔軟度，進而改善身體關節的功能。

1.儘量使用較大和有力的關節

<p>◎雙手托著碗碟</p> <p>○</p> 	<p>◎不應只用手指取碗碟</p> <p>×</p> 
<p>◎應儘量用大關節</p> <p>○</p> 	<p>◎不要用手指長時間提取重物</p> <p>×</p> 

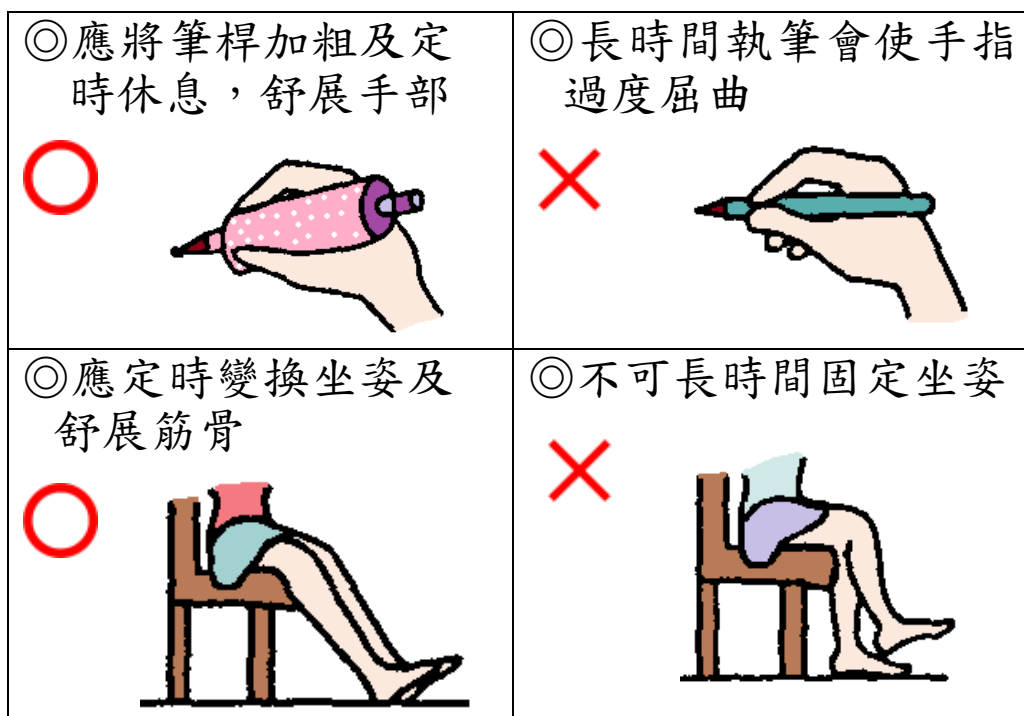
圖一 手部著力方式

2. 避免做一些加速關節變形的動作

<p>◎以手掌施加壓力來扭動瓶蓋</p> <p>○</p> 	<p>◎以手指扭動瓶蓋會加速指掌關節向尺骨側彎曲變形</p> <p>×</p> 
<p>◎用雙手提取重物</p> <p>○</p> 	<p>◎不要單手提取重物</p> <p>×</p> 

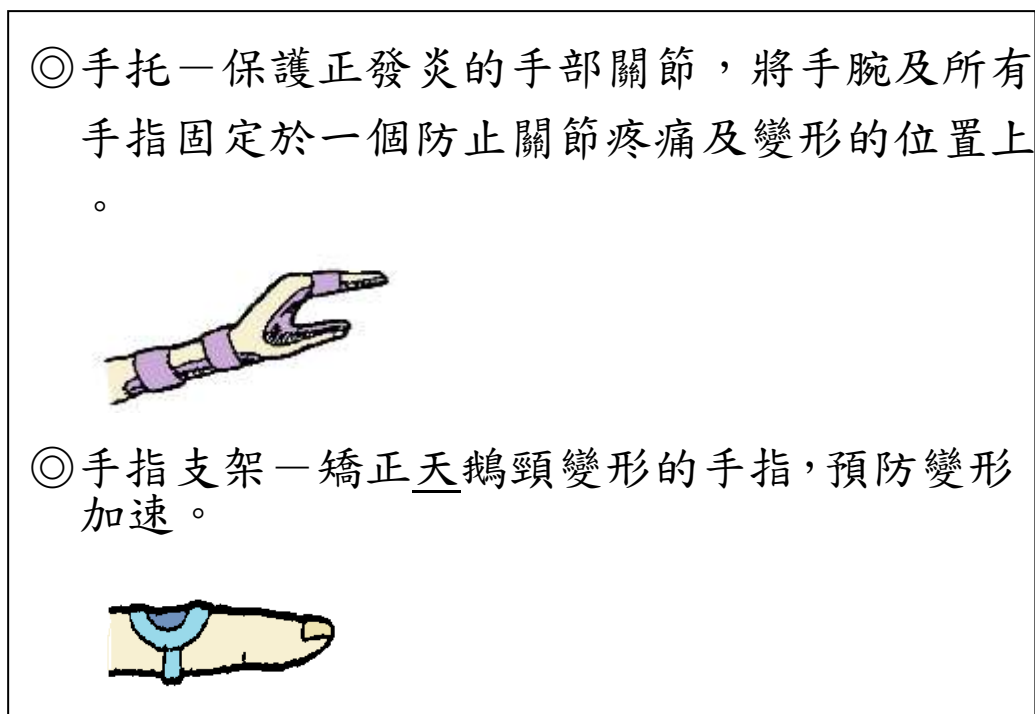
圖二 關節動作(一)

3. 避免關節長期維持同一位置



圖三 關節動作(二)

4. 使用關節托架或支架



圖四 關節支架

5.輔助器具的使用：可提昇病人的自我照顧能力



圖五 輔具

(三) 骨科手術治療

類風濕性關節炎主要依賴藥物及物理治療，但有些情況如肌腱斷裂或關節嚴重變形時，需轉介至骨科醫師，以外科手術治療，如此可幫助您恢復活動能力。

三、如何減輕您的疼痛

- (一) 當您的關節正處於發炎期，並且很痛時，應儘量讓它休息，並讓關節維持功能性的位置。
- (二) 長時間關節固定不動，反而會增加您關節的疼痛，以及心血管疾病、肌肉和骨質流失、骨質疏鬆

症的風險，故當發炎期過後，您應與醫師商量選擇適當的運動。

(三) 寒冷會使您的肌肉收縮，增加關節的疼痛僵硬，故您應經常保持身體及關節的溫暖，例如多加衣服、穿襪子、戴手套。



(四) 勿蓋太重的棉被，以防壓迫到關節，造成疼痛或活動受阻。

(五) 依照醫師指示服藥，使用冷、熱敷，來減輕關節的疼痛。

四、如何預防關節變形

(一) 睡覺時，您應選擇較硬床墊，平躺仰臥，雙手臂伸直，掌面朝上，膝下不放枕頭，以免造成髌、膝、足踝關節的攣縮。

(二) 您應選擇有扶手、椅背平、椅面比一般椅子高3-4吋的椅子，這樣可預防您的髌、膝關節過度屈曲，並且比較容易站起和坐下。

(三) 常穿拖鞋易使您的腳更加變形，故您應穿著舒服合適的鞋子，這樣也比較安全，不易滑倒。

(四) 每日俯臥三次，一次20-30分鐘，這樣可以減



少髖關節的屈曲攣縮。

- (五) 不論站立或坐下，均應保持脊椎平直，必要時使用輔助性器材（如拐杖、助行器、輪椅），減輕關節負擔。

五、日常生活應注意之事項

- (一) 對正在發炎的關節不要按摩，因為按摩會使發炎更加嚴重。
- (二) 不可做手指用力屈曲的動作（例如緊握橡皮球、用力握菜刀、用力扭轉毛巾等），這會加重關節變形，故您應做手指伸展的運動。
- (三) 早晨醒來，先在床上活動關節後再下床，可減輕僵硬疼痛；久坐以後，膝部有僵硬感，可在站起前，先屈曲和伸展關節數次，讓關節柔軟靈活再站起。給予安全之預防措施，如行走時使用輔助器，浴室內應有扶手。
- (四) 均衡飲食並控制體重，以減輕關節的負擔。
- (五) 適度運動對維持關節及肌肉活動有益，早期可進行一些有氧或是伸展運動，若是疾病急性期或下肢關節腫脹疼痛，可在舒適的運動範圍內進行

溫和的活動和拉伸。

六、結語

類風濕性關節炎所造成的身體功能障礙，常會為日常生活帶來許多困擾，而影響了生活品質，故請您務必依醫師指示及護理師的教導，按時服藥及正確執行復健運動，因為它們不僅可以促進您身體的舒適，也可減低您關節變形的機會，進而改善您的生活品質。

七、參考文獻

England, B. R. (2023) General principles of the use of cyclophosphamide in rheumatic diseases Clinical manifestations of rheumatoid arthritis. *UpToDate*. Retrieved Aug 23 , 2023 from https://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-of-rheumatoid-arthritis?search=Rheumatoid%20Arthritis&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3

讓我們來進行測試，已確認您已充分了解

1.類風濕性關節炎男女比例約為 1：3-4，除了侵犯四肢關節外也可能侵犯別的器官。

是 否 不知道

2.類風濕性關節炎的症狀-晨僵，為晨間起床會有超過一小時的關節僵硬現象。

是 否 不知道

3.類風濕性關節炎使用類固醇能迅速消炎、止痛與消腫，如有改善能自行停用。

是 否 不知道

4.中草藥、跌打損傷藥的使用，其藥性、成分和質量參差不齊，有些可能混入重金屬有毒物質，若長期服用，可能對身體有害。

是 否 不知道

5.病人類風濕性關節炎拿取物品時使用大關節、雙手支托，應儘量避免長期使用手指關節做功。

是 否 不知道