



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

認識 類風濕性 關節炎



類風濕性關節炎屬於風濕病症中常見的疾病。此病的臨床症狀為慢性持續性的關節炎，容易誤診為一般關節病變，延誤診斷及治療，導致關節內部反覆的破壞、肌腱縮短、肌肉不平衡，最後引起關節的變形，影響日常生活。因此早期診斷及正確持續的治療對防範關節病變是重要的。

定義

類風濕性關節炎是一種由自體免疫引起的慢性關節發炎性疾病。主要以影響手腳周邊關節為主的疾病，但是也會影響眼睛、皮膚、肺部、腎臟及心臟。由於不明因素，病人的身體產生免疫系統失調，持續產生過量發炎因子，尤其是腫瘤壞死因子 α ，引起發炎細胞對患者自己的關節組織產生破壞作用。

為什麼會產生類風濕性關節炎？

1. 發生率為 1/200 ，男女比為1比4，好發病年齡為30-40歲。
2. 目前的醫學研究知道會發生自體免疫疾病，至少有以下幾個因素：

■ 遺傳因素

目前已知和人類組織抗原HLA-DR4陽性有關。遺傳學的研究也發現如果血親中有類風濕性關節炎的患者，那麼家族其他成員得到本病的機會也較一般人為高。

■ 環境因素

某些細菌病毒感染，外傷，壓力。

■ 荷爾蒙

類風濕性關節炎與女性荷爾蒙有密切關係，懷孕時病情會改善。

如何診斷類風濕性關節炎？

符合以下診斷準則中任何四項，則可確定診斷為類風濕性關節炎：

- 晨間關節僵硬60分鐘以上，持續六週以上。
- 四個以上關節腫痛，且超過六週。
- 手指關節、腕關節，任一關節腫痛，且超過六週。
- 對稱性關節腫痛，且超過六週。
- 血清類風濕因子呈陽性反應。
- X光檢查存在典型關節病變。



手部關節腫痛



關節發炎



手部關節變形



手部關節變形



肋間積水



肺部纖維化

如何治療類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一個慢性關節為主的疾病，病人須配合醫師的治療，包括藥物治療及運動，方能控制病情有效治療，避免關節破壞變形，並減少藥物帶來的副作用，增進生活品質。

1. 藥物治療

只能控制病情，不能改變疾病的病程。持續的服藥治療可以減輕疼痛，增進生活品質。常見藥物種類有下列幾種：

- 非類固醇消炎藥，簡稱NSAID目的在減輕病人日常生活運動的疼痛。
- 腎上腺皮質醇
與非類固醇消炎藥搭配使用減輕關節發炎疼痛。
- 免疫調節劑
具有調節免疫系統的功用，可控制類風濕性關節炎的疾病活性及防止骨骼關節破壞侵蝕。最常被使用的藥，包括氯奎寧 (Plaquenil)、磺胺匹林 (Sulfasalazine)、環孢靈 (

Cyclosporine) 、至善 (MTX, methotrexate) 、移護寧

■ 生物製劑

目前因分子生物技術進步，根據不同免疫致病機轉發展出多項藥物，如腫瘤壞死因子拮抗劑 (etanercept, adalimumab) 已達臨床上使用階段，對類風濕性關節炎治療有明顯效果。

2. 手術治療。

3. 居家復健及運動治療：

■ 運動治療：一天至少二次

包括主動及輔助性關節運動，如游泳、騎腳踏車、園藝、編織等，可減緩關節僵硬、疼痛，增強肌肉力量、穩定關節及保持關節活動範圍。

■ 休息：在日常活動或工作中，每小時至少應休息十分鐘；每日睡眠至少八小時，且最好有午休。

- 冷療及熱療：關節發炎症狀——紅腫熱痛明顯時，將冰塊放入塑膠袋後再包覆毛巾，置於發炎的關節部位，每次五到十分鐘，一天可以施行數次。急性發炎的症狀緩解後，使用熱療如熱毛巾、熱敷袋減輕疼痛，增加關節柔軟度的時間一次不要超過三十分鐘，每天可使用二到三次，最重要的是——不要在急性期及關節發炎明顯時熱敷，以免症狀加劇。

4. 輔具選擇

增加關節的功能，幫助病人日常生活的獨立性，不假手於他人，如幫助吃飯的用具（圖一）、穿衣、穿襪、穿鞋器具、特製拐、助行器、坐廁兩旁扶手、洗澡可用長柄刷洗背部，水龍頭選用長柄式取代旋轉水龍頭，如有支撐或行走困難時，選用適當及修改輪椅座椅、桌子、床鋪高度等裝置。



圖一特製刀叉

5. 關節保護原則

- 在關節腫痛急性期時，宜暫時休息，停止運動項目。
- 避免長時間維持一個姿勢不動，如長時間站立，應適時的休息。
- 避免手指長時間屈曲，如寫（打）字、編織、修理東西、使用衣夾、指甲鉗、噴霧劑，彎曲指頭洗頭、用一兩個手指拉抽屜等。
- 提重物時應用手掌、手臂和肘關節來支撐，避免用手指來支持。
- 活動進行中，如出現愈來愈痛的情形時，應立刻停止，不要勉強進行。

6. 居家的簡易運動項目

以下運動項目，早、晚各作一回，請依個人情況每回做5-10次。

■ 頸部

頭部上下運動

①



② 頭向兩側屈，耳朵貼向肩部。



③ 慢慢向左右轉動



■ 肩部

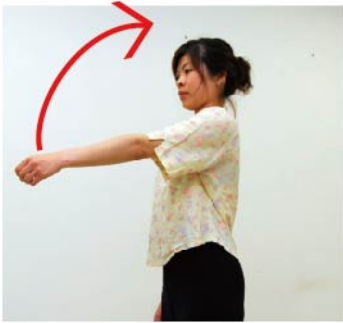
- ① 握放至頭，雙肘向後伸展
拉開後



② 舉起手作正前方肩關節的繞圈動作。



③ 舉起手作後方肩關節的繞圈動作



■ 手肘

手側舉握於門，虎口朝下，身體轉向對側，維持30秒後放下，然後手肘彎曲伸直。



■ 手腕

手腕關節上下左右各活動。

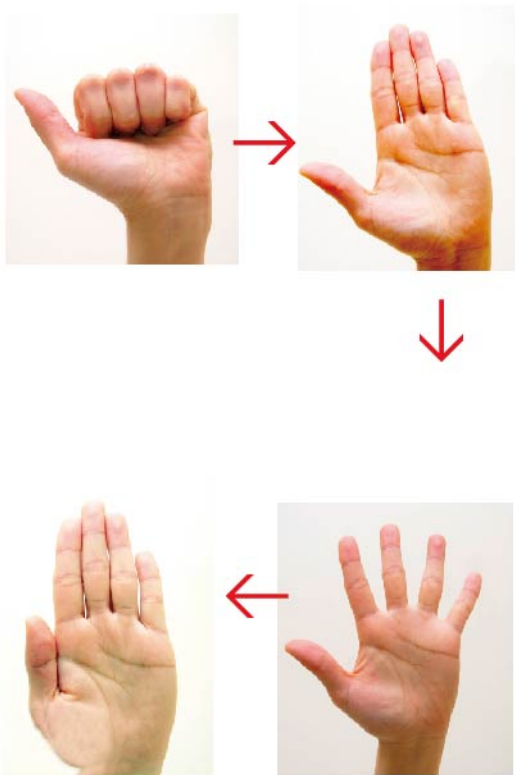


■ 手指

① 大姆依序分別與其他四指
輪流碰觸。



② 手指屈曲、伸直，手指分開併攏。



■ 髖關節

身體往前彎，雙手抓握附近固定物，停留一會兒，緩緩挺直身體。



■ 膝關節

- ① 身體往前彎，雙手抓握小腿或附近固定物，停留一會兒，緩緩挺直身體。

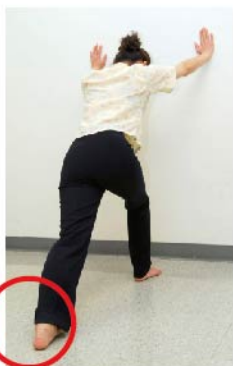


- ② 手扶椅子站立，一手握住腳踝並儘可能往臀部壓。



■ 踝關節

面對牆一腳前一腳後站立，後側腳將膝關節伸直且腳跟下壓貼緊地面，腰椎挺直前移。



■ 腳指關節

- ① 腳趾屈曲、伸直，腳趾分開併攏。



② 用腳趾抓毛巾，訓練足部的肌肉力量。

