

認識類風濕性關節炎



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8056

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年12月

修訂日期：2026年07月(二版)

51735-單張-中文-025-02

一、什麼是類風溼性關節炎？

類風濕性關節炎是一種自體免疫有關的慢性疾病。**主要侵犯關節及其周圍軟組織**。症狀輕時，僅局部關節腫脹疼痛，但嚴重時全身關節腫脹、疼痛及損傷。**最常侵犯四肢小關節**，其次是肺、皮膚、血管、神經、眼睛等器官。

二、發生的原因？

這個疾病主要病因是身體內抵抗外來入侵的-免疫系統發生問題，產生不必要的抗體(如：類風濕性因子RF)，破壞身體正常結構。國內盛行率約0.5%-1%，男女比例約 1:3。其中中年女性較易發病，但任何年紀皆有可能。

三、臨床症狀：

正常狀況下，關節腔有一層滑

膜，可分泌關節滑液，保護關節。罹患類風溼性關節炎因發炎細胞的聚集而有紅、腫、熱、痛。常見症狀會有：

- 1.晨僵感（早上起來關節僵硬，無法活動，通常大於1小時）
- 2.關節腫脹壓痛發熱
- 3.關節痠痛、無力
- 4.日常生活受損（無法洗臉洗頭、擰毛巾、轉水龍頭、拿重物、騎機車、蹲下…等等）。

疾病過程、進展時間因人而異，一般是「活動期」與「緩解期」。活動會有倦怠、食慾不振、虛弱、貧血…等，而緩解期出現，上述的症狀都減輕。值得注意的是：大部分患者在**經歷短暫的「緩解期」**後，因某些刺激（如：發燒、感染、情緒變化），又再一次進入「活動期」，關節就在交替侵犯過程中變形、僵直。

四、治療

初期免疫調節劑，搭配抗發炎藥物及短暫的口服類固醇。等狀況穩定後，慢慢減少抗發炎藥物及口服類固醇，已免疫調節劑為改變體質為用。近年來也發展生物製劑藥物作為主要治療藥物。

五、日常生活注意事項：

- 1.熱敷：早起可**泡熱水緩解晨僵感**。
- 2.冰敷：關節若腫脹疼痛時，可使用局部冰敷達到緩解。
- 3.運動：無急性疼痛時，建議一天兩次運動，主動和輔助性關節活動。如：**游泳**、騎腳踏車、伸展運動。
- 4.輔具使用：保護關節對病患來說相當重要，可使用**護膝、護腕、護肘**。若有關節損傷病患更需要使用到**拐杖、助行器**。

- 5.居家環境：家中地面減少高低落差。避免地板濕滑。**座椅要穩固有靠背**，不要太低以免坐下及起身等動作有困難。
- 6.**戒菸及避免二手煙**，因為抽菸確實會使關節炎惡化。
- 7.飲食上無特別禁忌，調藥過程中若有使用到類固醇，則可**適時鈣質補充**。

六、結論

類風濕性關節炎是一種與自體免疫有關之慢性多發性疾病，疾病雖不會造成立即性生命危險，但罹病過程卻需面對生理、心理及社會各層面的困擾，嚴重影響病人之工作及生活品質。且基於疾病因免疫系統導致的關節損傷，故要有持續性的藥物治療、規則追蹤，以保障未來的美好生活。

自我評量(是非題)

- () 1.中年男性較中年女性容易發病。
- () 2.早晨起床可能會有關節僵硬，可以溫熱敷緩解疼痛不適。
- () 3.類風濕性關節炎會侵犯關節及其周圍軟組織，最常侵犯四肢的小關節。

參考資料：

彰基醫院(2023)·認識類風溼性關節炎(第三版)·衛教單張

題號	1	2	3
解答	X	○	○