

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：類風濕性關節炎

三、衛教日期：96年01月26日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳珮瑜/朱玲瑩

內 容 摘 要

類風溼性關節炎是一種自體免疫性疾病，其病理主要表現為關節的滑膜炎(以後可波及到關節軟骨、骨組織、關節韌帶和肌腱)等結締組織的廣泛性炎症性疾病。可引發關節疼痛、腫脹、紅腫發炎。

在早晨起床時會覺得關節僵硬，活動一段時間後才會漸漸舒緩。通常是對稱性的關節出現症狀。

- 手腕、手肘、肩膀、膝、腳踝等的關節常有僵緊的感覺。
- 反覆的發炎反應，最後引起關節變形。

類風濕關節炎(RA)是一種病因尚未明瞭的慢性全身性疾病。

- 可伴有關節外的系統性損害(引起皮下結節、心包炎、心肌炎、肺纖維化、胸膜炎、脾腫大、腎澱粉樣變、周圍神經炎、動脈炎等等病變。有時還可能侵犯眼睛，發生鞏膜炎、虹膜炎等。全身性表現：如發熱、疲乏無力、體重減輕)。

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，可能與感染有關，但免疫反應一經啟動後就無法受到控制。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。HLA-DR4是易感染其中之一，在中國人HLA-DR9也是好發基因之一。

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。幼年型類風濕關節炎(<16歲)也不少見，未經專業治療常造成嚴重的畸形。

如何診斷類風濕關節

下述六項，若符合四項，且排除某些疾病，便可診斷為類風濕關節炎：

- 晨醒關節僵硬六十分鐘以上，持續六週以上。
- 四個以上的關節腫脹，且超過六週。
- 手指或腳趾關節，腕關節或踝關節，任一關節腫脹且超過六週。
- 對稱性關節腫脹，且超過六週。
- 血清類風濕因子呈陽性反應。
- X光檢查存在關節病變
- X光片上的典型變化，早期在關節的周圍常發生骨質疏鬆的現象，晚期則可見到滑膜侵入髓骨內所產生的空洞，甚至嚴重變形的關節架構。
- 血液中存在類風濕關節炎因子(R.A Factor)。
- 關節滑膜的特殊病理變化，例如特別肥厚的關節滑膜裡面，有非常豐富的淋巴球細胞侵入，以上的症狀有七點符合，就可以確定診斷是類風濕關節炎若有四點符合則可能是，若是三點符合則也許是類風濕關節炎。

類風濕性關節炎的治療

- 一 藥物治療
- 第一線藥物：非類固醇性抗炎藥物(NSAIDs)，具有較快速止痛消炎作用。一般而言，胃潰瘍和胃病變是最常見的副作用。所幸最近開發出來Cox-II抑制劑對腸胃道副作用明顯降低，更適合長期使用。
- 第二線藥物：類固醇(美國仙丹)(Steroid)
這類藥可有效地減輕極端嚴重的關節炎症狀，最常用於治療傳統治療無效或難以醫治的慢性關節炎，不過常帶來許多副作用如液體及電解質不平衡，腸胃、內分泌、睛及代謝的損傷，以及典型的月亮臉。短期使用則少有副作用發生。
- 第三線藥物：許多疾病修飾抗風濕藥物(DMARDs)
被視為可根本改善病情。與非類固醇抗炎藥不同的是此類藥物藉由改變病程而使疾病達到緩解之藥物，該類藥物與NSAIDs合併使用，以期儘早控制病情，達到緩解。
- 新一代生物制劑：如Enbrel
生物制劑：最近生物科技開發之生物制劑上市帶來革命性之治療改變。其特性是作用快速有效，但是否能改變疾病過程，長期使用的效果如何以及引起之副作用特別是致命性嚴重疾病感染都需要特別注意及觀察。另外因為價格特別昂貴也是使用考量的因素之一。

類風濕性關節炎的復建治療

- (1) 休息： 患者在日常活動或工作當中，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。
- (2) 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。另外，在溫水池中進行運動治療，除了可以減輕關節疼痛，促進肌肉放鬆外， 並可改善關節活動度、肌力及耐力。
- (3) 熱療與冷療： 熱療可以減輕疼痛及冗肉痙攣，使關節活動更容易；濕熱治療又比乾熱治療有效。當只有數個大關節受影響時，可用熱敷袋治療；若手腳小關節受侵犯，則應採 石蠟浴熱療。深部熱療的超音波、短波不宜用於急性期和亞急性期，以免加劇關節的發炎及關節軟骨的破壞。冷療可暫時止痛及降低肌肉痙攣，因此在運動前以冷敷袋治療疼痛關節，可使運動治療更易進行。
- (4) 支架： 用於減輕關節負擔，穩定關節並增進功能。
- (5) 輔助性器材： 這些器材可提昇患者日常生活中的獨立性，不至於因多處關節疼痛及活動受限， 導致事事需假手他人。與行動能力有關的輔具包括特製拐、助行器及輪椅；與其他活動能力有關的輔具則包括座椅、桌子以及床鋪的修改。

結語

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。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。再者，必須與免疫風溼科大夫配合， 才能達到有效控制。