

類風濕性關節炎

一、何謂類風濕性關節炎

此疾病為全身性、慢性、進行性之結締組織疾病，病因仍未清楚，需長期治療之自體免疫疾病，好發年齡層為 20~50 歲的女性，最先也是最主要侵犯的位是關節之滑液膜。好發部位在肢體末梢、較小的、對稱性之關節處，且會同時出現多個部位關節發炎，有此疾病家族病史病人比健康族群之發病率高出 10~20 倍。

二、病因

病因不明，可能與遺傳因子、遭受病毒感染、飲食相關。

三、常見症狀

- 1.心臟：有 10% 病人會有心肌炎、心包積液、心包膜炎、缺血性心臟病。
- 2.肺臟、肋膜：肺部病變、肋膜積液。
- 3.神經肌肉方面：腕隧道症候群、肌肉萎縮。
- 4.關節：常見早晨關節僵硬，關節會有發紅、腫脹、發熱、疼痛、發炎的症狀。
- 5.其他方面：異常疲倦、沒胃口、全身無力、乾眼症、貧血、骨質疏鬆、淋巴癌、雄性激素下降、血管炎。

四、治療

目標有控制發炎反應、防止關節變形、緩解關節僵硬造成的疼痛、維持關節功能和生活功能。

- 1.藥物：非類固醇抗發炎藥、類固醇、止痛劑、免疫抑制劑、生物製劑。
- 2.手術：常使用關節鏡檢查做為診斷、治療之用。
- 3.溫度療法：
 - (1)急性期應冰敷，來達到減緩疼痛，不可熱敷、按摩，不然會加重症狀。
 - (2)緩解期應熱敷，使僵硬緩解。

類風濕性關節炎

五、日常生活須知

1. 飲食方面以高蛋白質、高維生素、高鐵、高鈣為主。
2. 早晨起身前可先活動一下關節再下床活動，可減緩疼痛。
3. 緩解疼痛臥床休息時，應躺在硬床上且膝關節下勿放枕頭。
4. 適當活動、控制體重、充分休息、適時使用輔助用具。
5. 定期返院追蹤檢查，按時服藥，勿自行停藥、改藥物或服用偏方和成藥。
6. 參加的病友團體來紓解對疾病的壓力，並增強對疾病的認知。

參考資料

- 吳建陞(2018)·類風濕性關節炎與免疫風濕疾病的生物製劑治療·台灣醫學，22(4)，388-393。https://doi.org/10.6320/FJM.201807_22(4).0005
- 鄭麗珠、王雪娥、涂秀妮(2018)·免疫系統異常之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學(上)(七版，498-498頁)·華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

風濕免疫科門診：轉 2208／風免個管室：轉 2327 護理部 門診制訂／風濕免疫科協助審視／護理指導組審閱
編號 J021 修訂日期：2021 年 08 月 11 日 審閱日期：2024 年 06 月 12 日