什麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是侵害關節的疾病。類風濕性關節炎可以導致疼痛、腫脹和僵硬。如果一側膝部或手罹患類風濕性關節炎，通常另一側的膝部和手亦會罹患此病。類風濕性關節炎常常可以侵犯多個關節，也可以侵犯身體的任何關節。罹患類風濕性關節炎的人可能感到身體不適和疲勞，有時會發熱。

一些病情輕或中等的病患有時癥狀惡化，有時癥狀改善。還有其他的一些病人所罹患的類風濕性關節炎屬於比較嚴重的類型，可以為期多年、乃至
終生。這種嚴重的類風濕性關節炎可以造成嚴重的關節損害。

哪些人會得類風濕性關節炎？

雖然女性罹患類風濕性關節炎的機率比男性高，任何人都可能罹患類風濕性關節炎。類風濕性關節炎通常起病於中年，所以最常見於老年人。但是兒童和年輕人也可能罹患此病

類風濕性關節炎的病因是甚麼？

醫生們尚未找到類風濕性關節炎的確切病因。但是他們已經認識到：患有類風濕性關節炎的人的免疫系統對患者的自身組織發動攻擊。研究人員在逐步探究造成這一現象的原因和這種現象的發生過程。下列因素可能導致類風濕性關節炎：

- 基因（自父母遺傳給子女）

- 環境
- 荷爾蒙

如何診斷類風濕性關節炎？

您可以看家庭醫生或是風濕病專科醫生，請他們診斷您的疾病。風濕病專科醫生專門負責照護患有關節、骨骼、和肌肉疾病的患者。類風濕性關節炎可能難以明確診斷——原因在於：

- 目前沒有一項化驗或是檢查可以獨立確診類風濕性關節炎
- 類風濕性關節炎的癥狀可以和其它種類的關節疾病的癥狀雷同
- 類風濕性關節炎的多種不同癥狀有時需要一段時間才能全面呈現。

醫生需要借助詢問病史、做身體檢查、以及安排X光檢查和化驗來診斷類風濕性關節炎。

管理和治療類風濕性關節炎

如何治療類風濕性關節炎？

醫生運用多種方法來治療類風濕性關節炎。治療類風濕性關節炎的目的為了：

- 止痛
- 消腫
- 減慢或終止關節受損
- 減輕疾病給人帶來的不適感覺
- 幫助患者保持身體活躍

治療的方法包括對病人的健康教育、病人自我管理計劃以及患者之間的互助小組。這些活動幫助病人學習：

- 有關類風濕性關節炎的治療的知識
- 如何運動和放鬆
- 如何與醫生談論病情
- 如何解決問題

通過參與上述各項活動，病人可以：

- 了解更多有關類風濕性關節炎的知識

- 減輕疼痛
- 應對身體和情感方面的問題
- 感到對自身的病情發展有更多的控制能力
- 感到更有自信心
- 從事日常生活中的各項活動並享受有活力的生活。

類風濕性關節炎的治療可能包括：

- 改變生活方式
- 藥物治療
- 手術
- 按照規律定時就醫
- 替代療法

下面列舉了病人自我照護的一些方法：

- 保持休息和運動之間的均衡
- 小心照護自身的各個關節
- 減少精神壓力
- 保持健康的飲食習慣

大多數類風濕性關節炎患者需要服用藥物。藥物可以減輕疼痛、減輕腫脹以及避免疾病加重。醫生在選擇藥物時主要依據下列因素：

- 病人的一般健康狀況
- 病人的類風濕性關節炎的嚴重程度
- 病人的類風濕性關節炎可能發展到何種嚴重程度
- 病人需要堅持服用藥物的時間長短
- 藥物的療效
- 藥物可能帶來的副作用

手術

對於有嚴重關節受損的病人而言，有多種不同的手術方式可供醫生選擇。醫生通過動手術：

- 可以減輕病人的痛楚
- 可以幫助病人的關節更好地運作
- 可以使得病人能夠從事日常生活所涉的各項活動

不是每一個患者都適合接受手術治療。請您向您的醫生咨詢，討論選擇合適的治療方法。按

照規律定時就醫

患者規律性地定時就醫很重要，這樣醫生才能：

- 觀察疾病是否惡化
- 觀察藥物的療效
- 注意藥物是否產生副作用
- 在必要時改變治療方案

此外，醫生還可能會為您安排血液、尿和其它種類的化驗和X光檢查。

替代療法

特殊食譜、維他命和其它替代療法有時可以用於嘗試治療類風濕性關節炎。有的替代療法可以減輕壓力。雖然很多替代療法對身體沒有危害；但是這些療法可能未經完善的驗證，或可能沒有真正的療效。

請您先和您的醫生進行討論，然後再決定是否接受某種替代療法的治療。如果您的醫生認為這種療法可能對你有益且對您無害，您可以規律性地接受這種治療。

針對類風濕性關節炎，目前有甚麼研究正在進行？

目前在下列領域，研究人員正在進行研究：

- 免疫系統
- 基因
- 罹患類風濕關節炎的家族
- 荷爾蒙、神經系統和免疫系統的相互作用
- 傳染性病原體：如病毒或細菌
- 註冊研究：有規模地搜集類風濕性關節炎患者的病情資料和家族史資料
- 類風濕性關節炎和懷孕的關係
- 新的藥物以及新的聯合用藥方案
- 類風濕性關節炎患者的生活質量

如需相關資訊，請垂詢

如果您需要了解類風濕性關節炎和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
電話號碼：301-495-4484
免付費專線電話號碼：877-22-NIAMS (226-4267)
文字電傳(TTY) 電話號碼：301-565-2966
傳真號碼：301-718-6366
電子郵件：NIAMSinfo@mail.nih.gov
官方網站：https://www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），免費電話號碼 888－INFO－FDA (888－463－6332)，或者訪問其官方網站：www.fda.gov。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：
The NIAMS thanks the following people for their contribution to this project:

馬學勤博士 公共衛生學教授 天普大學亞裔健康中心主任
Grace X. Ma, Ph.D., Professor of Public Health, Director of Center for Asian Health, Temple University

周定倫博士 博士後 天普大學亞裔健康中心
Dinglun Zhou, Ph.D., Postdoctoral Fellow, Center for Asian Health, Temple University

Mark Li醫生
內科
馬里蘭州開業行醫

Mark Li, M.D.
Internal Medicine
Private Practice, Maryland