



類風濕性關節炎病人須知

一、什麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一種慢性發炎性疾病，其主因是身體免疫系統發生異常，使關節產生炎症反應，進而出現紅、腫、熱、痛的現象，最後導致關節破壞及變形。在台灣約有十萬人患有類風濕性關節炎，好發年齡在 30~40 歲之間，男女比例約為 1：3~4，除侵犯四肢關節外，也可能造成眼睛、肺臟、神經和心臟血管的病變。

二、類風濕性關節炎的症狀

(一) 早期症狀：

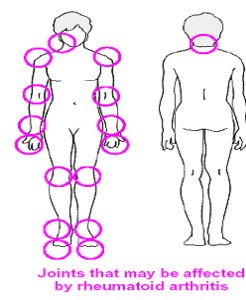
1. 關節紅腫、發熱、疼痛。
2. 晨間起床，有長時間關節僵硬、疼痛，但在適度活動後會改善。
3. 侵犯關節多為對稱性。
4. 主犯手指、手腕、腳趾、膝及髖關節。

(二) 晚期症狀：如右圖一、二

1. 多數關節持續腫痛。
2. 關節變形。
3. 肌腱斷裂。
4. 肌肉萎縮。
5. 神經壓迫。



圖一



圖二

三、治療

治療目標在於降低關節的發炎反應與疼痛感、保護關節的功能及防止關節變形等。治療的模式可區分為藥物治療、手術治療、復健治療、運動治療及飲食控制等。

四、如何預防及日常保健

(一) 每日適當的休息

1. 在日常活動或工作當中，每小時至少應休息 10 分鐘；每日睡眠至少 8 小時，最好有午休。活動與工作要有計劃逐漸增加，避免過度疲勞。
2. 您所須休息的量，視病情來決定，可請教醫生給予指導。



(二)維持適當的姿勢，預防畸型發生

- 1.臥床休息時大多數時間應仰臥、平躺，保持四肢關節伸展的姿勢，以防關節攣縮。
- 2.日常生活應經常更換姿勢，每天至少有 2~3 次俯臥，每次 15~30 分鐘，以防腕關節攣縮。
- 3.避免突然移動或負重。坐或站立時，應維持直挺姿勢，必要時使用固定架。
- 4.採坐姿時，座椅應選擇椅面可支持到大腿，高度到雙膝。
- 5.使用支架和輔助器材如：特製拐、助行器及輪椅等，以減輕關節負擔，穩定關節並增進功能。

(三)飲食方面均衡攝取無特殊限制。

(四)活動與運動方面

- 1.類風濕性關節炎病人常在清晨起床時，感到病變的關節或附近肌肉會僵硬，使得翻身、握拳或走路均感到困難。嚴重時，全身會有僵硬感，病人要等到起床後伸展活動筋骨或暖身後才會改善。可以做些暖身運動，動作如下：將雙手向前伸直，手掌向下，往下、往後作伸展划水的動作，或者將雙手舉高至臉部，掌心朝向臉部，吸氣後，雙手向上、向外伸展，然後再緩緩放下。如使用固定架，仍應每日做關節運動，以免關節僵硬或肌肉萎縮。
- 2.急性期過後，即可開始逐漸增加活動量，可選擇游泳，或在溫水池中進行緩和的活動，避免過多的跑、跳或負重的活動，以免加速關節破壞。適當之活動量為：活動後，關節無疼痛情形或休息一下，疼痛情形即恢復之量。如經一段時間(約 1 小時)休息，疼痛現象未減輕反而加劇，則表示活動過量，應重新調整活動量。
- 3.關節活動時多少會有疼痛不適或僵硬難以移動，應儘量克服，以免關節過久不動而造成畸型。

(五)急性期用冰敷減少發炎反應，減輕疼痛，方法是：將冰塊放入塑膠袋，袋外用毛巾包覆，放在發炎的關節部位，每次約 15 分鐘，一天可以施行 3~4 次。



(六)急性期過後可於關節處熱敷，以減輕關節腫脹疼痛、僵硬，並使肌肉放鬆，使關節活動更容易，每次熱敷時間不超過 30 分鐘，每天可熱敷 2~3 次，但應注意避免皮膚燙傷。

(七)使用類風濕性關節炎藥物的目的為減輕疼痛，請與醫生討論後依指示服用。

(八)日常生活方面

- 1.適當補足維他命 A、C、D、E 或含鈣、鐵、銅、鋅、硒等礦物質食物，以增強免疫力及預防組織氧化或貧血。均衡飲食及攝取足夠蛋白質，進食時要有充分時間用餐。注意控制體重，肥胖者應適度減重，避免增加關節負擔。
- 2.人體足部的關節骨骼，是所有關節中承受重量最大的部位，只要關節有病變，足部就很容易出現變形而導致行動不便。因此選擇合宜舒適的鞋子及衣服，不可過大或過緊，避免壓迫關節，造成疼痛。必要時應使用具有支持性的鞋墊放置於鞋子內。
- 3.睡硬板床、床鋪應固定，避免覆蓋過多床單及拉動關節以減少關節負荷。
- 4.避免地板打蠟，可使用小型地毯及鬆軟地毯。
- 5.要有耐心配合醫師進行長期的治療，定時服藥、定期回診，並接受復健師進行正確的復健治療，若有任何的不舒服應立即告知醫生。
- 6.抽菸為目前已知的類風濕關節炎之重要危險因子，請儘早戒菸。

參考文獻

- 曾光毅、曾嵩智(2010)·類風濕性關節炎·*家庭醫學與基層醫療*,25(1),24-33。
- 鄭麗珠、王雪娥(2012)·肌肉骨骼系統之護理·於劉雪娥總校閱·*成人內外科護理*(四版,416-465頁)·台北：華杏。