



類風濕性關節炎



類風濕性關節炎為一種原因不明的慢性多系統發炎性疾病。此病主要侵犯滑膜組織，引起持續性的滑膜炎，產生疼痛、腫脹。此病多以對稱性的方式侵犯周邊關節，可導致軟骨破壞，硬骨侵蝕，造成關節變形與關節功能喪失。類風濕性關節炎除了侵犯關節之外，也會侵犯身體其它器官，為一種多系統性的慢性發炎疾病。醫學界至今對此症的病因了解仍然有限，目前只知道與身體免疫系統有關，其致病因可能與遺傳、環境、情緒和內分泌.....等有關。雖然此症本身不足以致命，但會導致病人肢體變形，並影響患者的工作與生活能力，有些患者甚至為婚姻或社會所排斥。此症的病情輕重不一，通常第一次發病後的兩年內是治療的黃金時期，然往往為患者所忽視，每個人應多瞭解此症，以提早做防範。





類風濕性關節炎



※哪些人容易罹患類風濕性關節炎：

- (1) 據統計 20 至 50 歲發生機率最高，老年人也不少，部分患者則是青少年時即已罹患。
- (2) 女性患者較多，約為男性的三倍，這和女性的內分泌有關。
- (3) 家族有患本病者，遺傳傾向增加了患病機率。
- (4) 生活在寒冷、潮濕、光幅射環境下，或是過度勞累、情緒壓力大的人，體內的抗原性及蛋白質分子結構將改變，而引起免疫性疾病，誘發類風濕性關節炎發生。

※患類風濕性關節炎治療方式：

截至目前為止，此病尚未有特效藥出現，一般醫師皆採藥物、物理綜合療法，以減緩病情，病況嚴重者，須視病情進行手術療法。勿輕易嘗試偏方，治療期中應與醫師密切配合，以控制病情，減少發作次數。有貧血症狀的病人，不要自行補充鐵劑，因為鐵劑容易沉積於關節腔內，反而會使病症更惡化，並且日常生活中宜做好居家護理工作，可減輕患者的不適。





類風濕性關節炎



※類風濕性關節炎患者應注意事項

(1)每日適當的休息：每日睡眠至少八小時，避免過度疲勞。

(2)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，保持侵犯關節伸展的姿勢。

2. 日常生活應經常更換姿勢，以防關節攣縮。

3. 坐或站立時，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。

(3)每天應進行緩和的關節運動，如使用固定架，仍應每日取下做關節運動，活動時多少會有疼痛不適或僵硬難以移動，應儘量克服，以免關節不動過久產生畸型

(4)急性期用冰敷減少發炎反應，減輕疼痛。

(5)規則服藥，定時門診追蹤。

(6)維持正常體重，體重過重會增加關節負擔。

(7)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。

(8)在合理的體能範圍從事輕柔工作，選擇適合的職業，必要時求助伊甸殘障基金會等，學習謀生技能。

