

本周提问： 风湿与关节炎

健康有问题？

把问题电邮到

zbnw@sph.com.sg,

我们请专家帮你解答。

请在Subject栏目上注明：周刊健康百科，并附上姓名、年龄、性别及联络方式。



张敏俐医生

陈笃生医院风湿、过敏与免疫学科顾问

骨关节炎患者，一般是较大的关节先受影响，例如髌或膝盖，且可能是某一边较严重。（iStock图片）



报道◎陈映蓁

yingzhen@sph.com.sg

问 天气开始多雨，气温比平时低的时候，我先生（60多岁）的关节就会开始疼痛。他认为这是风湿（rheumatism），年龄大了一定会有这个问题，一直不肯看医生。但是否有可能不是风湿，而是类风湿关节炎（rheumatoid arthritis）呢？

请问两者有何分别？什么情况应该求医？

如果我先生不肯求医，可否以扑热息痛（paracetamol）为对策？除了服用止痛药，还有什么办法舒缓疼痛？他可以继续运动吗？

答 风湿（rheumatism）是一种俗称，泛指疼痛和酸痛，这些疼痛可能是由多种身体状况造成，可能与关节有关（例如关节炎），也可能和关节无关。和关节无关（即non-arthritic）的问题又称肌肉骨骼软组织疾患（soft tissue musculoskeletal disorders）或“软组织风湿病”（soft tissue rheumatism）。医生会根据个别症状诊断病因。

关节炎（arthritis）有好几种，包括骨关节炎（osteoarthritis，简称OA）和类风湿性关节炎（rheumatoid arthritis，简称RA）。要自己区别关节和非关节类疾病其实并不容易，因为肌肉骨骼软组织疾患可能导致关节附近的部位疼痛，患者可能以为问题出在关节。

和关节炎不同的是，非关节类疾患的疼痛可能集中在关节的其中一处，而不是影响整个关节；往往只在做出某一个动作或摆出某个姿势才会疼痛；关节部位也不会肿胀。此外，非关节类疾患的疼痛往往属于“自限性”（self-limiting）状况，意即可

关节痛不一定是风湿

风湿痛患者不一定患有关节炎，但如果早上起身特别痛，整日感觉关节僵硬，关节肿胀，甚至影响日常活动能力，就可能是患上关节炎。要是关节痛每天发作，持续两周以上或得常服用止痛药，就应尽快求医，不要强忍疼痛。

以自行痊愈；此外可能单靠休息或暂时服用止痛药，就能舒缓疼痛。

须区分风湿与关节炎

风湿痛的患者不一定患有关节炎，因此未必需要治疗。不过，如果早上特别痛，而且一整天都会感觉僵硬，同时还有关节红肿，或是疼痛程度已经足以影响日常活动，那就可能是患上关节炎，必须加以确认。

骨关节炎是最常见的关节炎，这是一种因为关节磨损而致的退化性疾患，患者一般年龄较大。类风湿性关节炎则是一种免疫性疾患，意即原本应该抵抗感染的自身免疫系统转而“攻击”关节，以致关节炎。类风湿性关节炎的患者可能来自各年龄层。



无论患上哪一种关节炎，都能从运动获益；伸展运动亦可改善关节的活动能力和柔软度。（iStock图片）

骨关节炎患者，一般是较大的关节先受影响，例如髌或膝盖，而且可能是某一边较严重；类风湿性关节炎则一般先从手指、手腕和双脚的关节开始发作，而且一般会同时影响左右两边。

我在门诊中最常看到的关节炎是骨关节炎，病因包括年龄、肥胖症、关节旧伤，或是经常得蹲下或跪着，也可能是遗传因素。患者的症状往往包括：一动就痛（例如持续步行或站立；从座位起身；爬楼梯，特别是走下楼梯）；休息后好转；早上起身感觉关节僵硬，一般30分钟内可缓解，但之后如果久坐不动又会开始僵硬；关节肿胀（一般较轻微）；活动关节时会发出摩擦或“咔咔”声（crepitus）。

医生会根据患者的关节症状及体检做出诊断，验血和X光检查也有助于区别骨关节炎和类风湿性关节炎。

其他类型的关节炎包括痛风性关节炎（gouty arthritis）和银屑病关节炎（psoriatic arthritis）。

疼痛持续两周以上应求医

关节疼痛轻微的话，患者不妨先涂抹止痛药，如局部非类固醇类消炎药（NSAIDs），或诸如扑热息痛的口服止痛药。

不过，要是关节痛每天发作，而且持续两周以上，或是经常必须服用

止痛药，就应该求医，由医生检查并诊断是否为非关节类问题，还是骨关节炎或类风湿性关节炎等关节疾患所致。

物理治疗一般有助缓解疼痛和不适，伸展运动则可改善关节的活动能力和柔软度。此外建议训练肌力，以便加强肌肉力量。

体重超重者可尝试减重，或有助减轻疼痛。对于一些患者来说，冷敷或热敷亦有一定作用。

运动有助改善关节活动范围和柔软度、缓解关节僵硬与疼痛，并且加强肌力与肌肉紧实度。无论患上哪一种关节炎，都能从运动获益。不过，在关节急性发炎时应该先休息，等炎症退去再开始运动。

要是关节炎影响了双脚（例如髌骨和膝盖），应避免高冲击以及负重运动（例如跑步），较适合的运动包括步行、骑脚踏车、太极、游泳和其他水中运动。要是做过髌关节置换术，应咨询医生，看看是否有哪些运动是自己不该做的。

天气和关节痛有何关系？

天气湿冷或气压低时，为什么有些人会感觉关节变得僵硬，或是疼痛加剧？

张敏俐医生说原因仍旧没有被充分理解，但可能是天气变化造成的气压转变导致关节附近的肌腱、肌肉、骨和关节液出现变化，所以才会更疼痛。