

### 3. 物理治疗及职能治疗

- 用非药物方法减轻疼痛（例如热与冷疗）
- 通过不同方式改进受损关节的活动能力（例如使用甲板）

### 4. 生物制剂 (Biologic Agents)

- 它们是从生物制造出的药物。它们较为昂贵，因此通常用于无法以正常治疗法控制的炎症。

### 5. 改变生活方式

包括戒烟、足够的休息、定时运动及维持正常体重。

## 类风湿关节炎的病患能有身孕吗？

患有类风湿关节炎的病人能怀孕生子。但是，某些治疗关节炎的药物能影响怀孕的过程，因此建议您和您的主治医生详谈您的家庭计划。这也包括男病患。

## 前景如何？

类风湿性关节炎患者病情的严重性因人而异。大多数病患都能因及早治疗而控制病情并过着与正常人无异的生活。不过，还是有极少的病患因为病况异常严重或对病症的疏忽而导致永久性关节损伤和畸形。

### B1A 和 B1B 诊所

陈笃生医疗中心，B1 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问，请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

风湿、过敏与免疫学部

# 类风湿关节炎





## 什么是类风湿关节炎？

类风湿关节炎是一种自身免疫系统疾病。它除了导致关节发炎（灼热、肿大及疼痛）之外，也能影响身体的其他部分包括眼睛、肺、皮肤、心脏、血管和神经。

## 谁有罹患类风湿关节炎的风险？

相对之下类风湿关节炎较普遍发生于女性，通常发病于 25 至 50 岁之间。不过，孩童或老年人也可能会发病。

## 是什么导致类风湿关节炎？

在现阶段，专家还不能确定导致类风湿关节炎的原因。导致这个疾病的综合因素或许包括：

- 基因
- 免疫系统失调
- 环境（例如吸烟及压力）
- 荷尔蒙失调

## 类风湿关节炎的症状

在发病初期，大多数的人会经历的症状包括

- 早晨关节僵硬
- 关节疼痛（尤其手与足部的关节）
- 疲劳

过了一段时间，关节会逐渐产生灼热、疼痛及肿大的症状。类风湿关节炎通常会同时影响身体两侧关节，尤其是双手与双足。

严重炎症的病患可能出现的症状体征包括

- 胃口减低
- 体重减轻
- 情绪低落
- 极度疲劳（这取决于患者炎症的程度）

及早确诊并接受治疗能避免关节受损及功能失调。



因类风湿关节炎导致的手指（左）及脚趾（右）畸形。

## 如何确诊类风湿关节炎？

诊断方式包括详细的病史采集、身体检查及血液检验。

若在类风湿关节炎早期阶段或出现不寻常的症状或体征的情况下，可能需要进行影像检查。

您的主治医生也可能安排关节的穿刺活检来抽取关节液及滑膜细胞来确诊或排除其它关节炎的因素（例如细菌感染）。

在必要的时候，您的主治医生会进行活组织检查以去除少量发炎的关节组织或结节以进行检查。

常规安排的检验包括：

- 全血细胞计数
- 肾与肝功能检测
- 炎症指数检测
- 自身抗体检测
- 受影响关节的X光检验

## 如何治疗类风湿关节炎？

### 1. 病患教育

用对疾病的了解赋予自己，让自己更好的掌控自己的健康。

建议包括：

- 广阅疾病的资讯：
- 尽可能减低对疾病的恐惧。毕竟大多数的类风湿关节炎病患都能正常生活。
- 尽早求医

- 避免在病患的关节上造成多余的压力
- 根据医生的指示服药
- 切莫任意转换药物的分量
- 不要使用未经证实的处方，并认为疾病会消失
- 切勿任意变换主治医生。由于类风湿关节炎是慢性病，需长期复诊，建议您和主治医生建立长期的相互了解并密切合作。
- 确保有足够的休息时间及睡眠
- 加入像国家关节炎基金会（National Arthritis Foundation）的互助机构。若您想欲知详情，请扫描二维码或浏览 <https://naf.org.sg/naf-membership-signup/>



国家关节炎基金会

### 2. 药物治疗

大多数的病患都需用以下药物

- **非类固醇抗炎药 (NSAIDs)**  
有助于消肿、减轻疼痛及减低关节僵硬感。
- **疾病缓解性抗风湿药物 (DMARDs)**  
主要抑制炎症，控制关节疼痛和肿大，以避免关节的损坏。
- **类固醇 (Corticosteroids)**  
通常与前两种药物同时使用，以便更快速的控制关节发炎的情况。