

## 如何预防银屑病关节炎?

虽然科学家不肯定银屑病关节炎的确切起因,但通过及早诊断和治疗便能预防银屑病关节炎造成的伤害。健康均衡的饮食习惯和适量的运动对保持身体健康相当有帮助。如果您患有银屑病,现在又出现关节疼痛,请向类风湿专科医生征询意见。如果患者不遵照指示服药和治疗,银屑病关节炎最终可引致残障。

自体免疫及关节炎中心

风湿与免疫部门

# 银屑病关节炎



### 自体免疫与关节炎中心

新加坡中央医院

第五座一楼

欧南路

邮区169608

[www.sgh.com.sg/arc](http://www.sgh.com.sg/arc)

询问热线: (65) 6321 4377

Reg. No: 198703907Z

资料正确为印刷截至2014年3月为止

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

资料修改自国家关节炎基金会



Singapore  
General Hospital  
SingHealth

## 银屑病关节炎是什么？

银屑病关节炎或牛皮癣关节炎是一种影响皮肤和关节，引致关节疼痛，僵硬，肿胀和变形的免疫系统病症。它通常出现于患有银屑病的病人。银屑病属于一种慢性病症，特点包括手肘、小腿和头皮皮肤出现红色的皮疹、变厚及佈满鳞状的皮屑。指甲也可能会变厚，甲面不平及颜色混浊。

## 银屑病关节炎的成因是什么？

健康的免疫系统会释放对抗入侵人体的病毒和病虫。自体免疫病症如银屑病关节炎的患者，其身体会攻击自己的组织，发送白血细胞攻击皮肤，关节囊（滑膜）和关节周围的肌腱，引发炎症。通常受影响的关节包括手关节，腕，肘，膝，踝关节和脚趾。手指也可能发炎和肿胀至型如香肠（指炎）。炎症随着时间侵入软骨和骨头，造成关节损伤；在严重的情况下，手指甚至会缩短。它可能会影响人的脊椎，造成僵硬和疼痛。由于关节损伤可能出现在疾病的初期，尽快诊断银屑病关节炎和适当的治疗是很重要的。

银屑病关节炎是一种全身性病症，会影响身体的其他器官，如眼睛，心脏瓣膜和肠道。炎症属慢性，可导致心脏病。

## 谁会患上银屑病关节炎？

男性及女性有相同的机会患上银屑病关节炎。发病的高峰年龄是30-55岁之间。它也可能在儿童期被诊断出。大多数患者先患上银屑病，再出现关节炎。

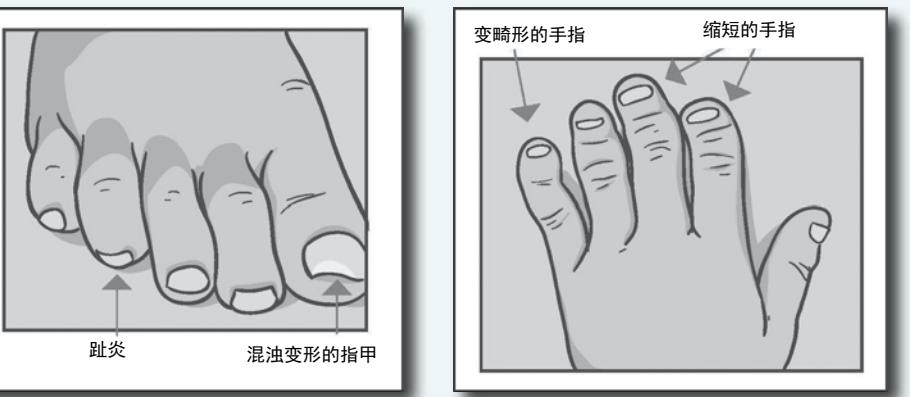
## 银屑病关节炎有什么风险因素？

如大多数的自体免疫性病症一样，银屑病关节炎没有单一的诱因，医生也往往不知道因什么触发。研究人员认为银屑病关节炎与遗传因素有关，并可以由感染、损伤或压力触发。70%的银屑病患者先出现银屑病（牛皮癣），再出现关节问题。因此，如果您有任何疼痛，尽快告诉您的皮肤科医生。不是每个银屑病患者都会患上银屑病关节炎。其中只有15-35%会患上银屑病关节炎。

## 银屑病关节炎患者会有什么症状？

银屑病关节炎通常出现在银屑病发病后的约5-10年。症状包括关节疼痛、肿胀和僵硬，情况尤其在早上特别严重，而且症状会持续几个星期至几个月。部分患者可能有背部、颈部或臀部疼痛。手指和脚趾也可能疼痛和肿胀至型如香肠（指炎）。

其他症状包括疲劳，乏力，体重下降和食欲不振。病情严重的患者，关节会缩短，损坏和弯曲，手指缩短，背部弯曲并僵硬。



## 如何诊断银屑病关节炎？

医生会通过详细的病史和体检侦查关节和肌腱炎，银屑病和指甲变化等徵状而做出诊断。您的医生也会寻找隐蔽的银屑病（发线、腋窝、背部、肚脐周围等），或通过血液测试和X-光做出诊断。如果较大的关节（如膝关节）肿胀，医生可能需要抽取关节液的样本做特别的化验。样本化验有助医生区分关节病属于感染性、退化性或炎症性。

## 银屑病关节炎有什么治疗？

至今银屑病关节炎没有根治的方法，情况也是不可逆转的。然而，银屑病关节炎的专科诊所可以帮助专科医生找出更好的治疗。所以，持续与更多的研究是有必要的。此外，有各种良好的药物治疗可以控制病情，舒缓关节肿胀和疼痛，减轻关节损伤和保护关节功能。有些药物可以同时治疗皮肤和关节病。大多数患者都能有效的控制病情，过着正常及有意义的生活。

### a. 药物

NSAIDs（非类固醇类抗炎药物如双氯芬酸，或环氧合酶-2抑制剂）可用于缓和关节疼痛和僵硬，使患者更加舒适及减低疼痛和肿胀。然而，这些药物主要舒缓症状，却无助于控制病情。

医生一般都会处方DMARDs（抗风湿药物）。这些药物包括甲氨蝶呤、柳氮磺吡啶、來氟米特及环孢素。它们能减少关节肿胀和发炎并减缓关节损伤。医生也可能会处方低剂量的类固醇，直接地将类固醇注射入关节也可舒缓疼痛和肿胀。长期使用类固醇有严重副作用，所以类固醇不宜长期使用。突然停止使用类固醇也可能引发银屑病复发，医生会判断这种药物是否适合您使用。

另有一批称为生物制剂的新药物能迅速和有效地控制病情及缓和关节损伤。生物制剂是注射药物，并且费用昂贵。但不是所有的银屑病关节炎患者都适合或需要这类药物。医生会判断这种药物是否适合您使用。

### b. 运动

一旦炎症受控，患者应重建在关节炎影响下而变弱的韧带和肌肉能力。运动能帮助锻炼肌肉力量，稳定关节。关节造成压力的运动不宜多做，但是轻量的锻炼如慢跑，散步，游泳等能令您保持身体强健。当关节肿胀和疼痛时便不应加重关节的运动负荷。物理治疗师会为您提供适合的建议。

### c. 手术

有时还可能要通过手术来矫正畸形的关节。

## 银屑病关节炎患者会有什么并发症？

银屑病关节炎不仅是关节和皮肤病，炎症也可以影响许多器官。银屑病关节炎也会导致贫血，疲劳和体重下降。银屑病关节炎患者容易出现肥胖、高血脂、冠心病及中风。因此，适当的治疗、健康的饮食和定时运动是非常重要的。