

类风湿性关节炎可预防吗?

虽然科学家不肯定类风湿性关节炎的确切起因, 但通过及早诊断和治疗便可以预防类风湿性关节炎所造成的伤残。饮食均衡和适量的运动也是有所帮助的。类风湿性关节炎只会在延误诊断、患者不遵照指示服药, 或不戒烟的情况下令患者残障。

及早诊断和遵照服药对治疗类风湿性关节炎是非常重要的。在未来十年内, 医生或可研究出根治此病的方法。



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

询问热线: (65) 6321 4377

Reg. No: 198703907Z

资料正确为印刷截至2023年8月为止

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

自体免疫及关节炎中心

风湿与免疫部门

类风湿性关节炎



Singapore
General Hospital
SingHealth

什么是类风湿性关节炎?

类风湿性关节炎是一种免疫系统疾病。它会影响身体多个关节,引起关节疼痛、僵硬和肿胀。

在不明原因的情况下,负责保护身体的免疫系统开始对关节及其周边组织进行攻击以致发炎。关节受到免疫系统的连续攻击而终于受到损坏。当情况恶化时,关节的发炎、疼痛和僵硬程度会逐渐增加,最终导致关节变形和丧失整体活动性。

类风湿性关节炎的关节会怎样?

科学研究显示无论是身体的免疫系统紊乱或因未知的因素如病毒感染而产生过度反应均可引起病况。免疫系统一旦被触发便会攻击身体自己的细胞,故称为「自身免疫疾病」。

在类风湿性关节炎的情况里,覆盖关节的滑膜成为免疫系统的攻击目标,导致关节的骨头和软骨最终受到破坏。关节腔的分泌液增加和关节囊的内层变厚会导致明显的关节肿胀和触痛感。

类风湿性关节炎是一种系统性疾病,可以影响身体的其它器官如眼睛、皮肤、心脏和肺。最常受影响的关节包括手的小关节、手腕、手肘、肩膀、膝盖、脚腕和脚趾。

谁会受影响?

因为类风湿性关节炎是一种免疫系统疾病,病因并非由长期「劳损」引起,所以任何人甚至儿童都会患上类风湿性关节炎,但最常见的发病年龄是于25-40岁之间,而且女性的发病率比男性高出3倍。

有什么风险因素?

有类风湿性关节炎家族历史和环境因素,例如怀孕期间荷尔蒙变化或抽烟等都是风险因素。

有什么症状?

类风湿性关节炎首个症状是当早上起床时,手指和手腕关节会特别疼痛和肿胀,关节僵硬。而疼痛和僵硬常常同时出现于身体两侧,持续数小时之久。

当疾病恶化,关节会全日感觉温热、触痛和疼痛,全身僵硬。

其它症状包括低发热、疲劳、不适和体重和食欲下降。这些症状和发炎的程度相关。

在后期的类风湿性关节炎里,关节表面大多已损坏至变形

如何诊断类风湿性关节炎?

诊断是由详细的病历和身体检查关节发炎症状并且以验血测试和X-光证实诊断。验血测试包括类风湿病因子(RF)和抗环瓜氨酸肽(Anti-CCP)抗体的检测。

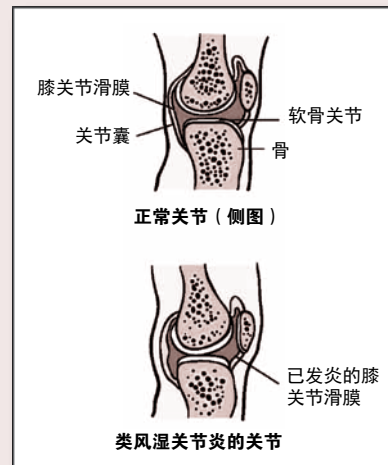
如果关节,尤其膝盖肿胀,便可能需要使用针穿活检,抽取关节液作样本检查。这将帮助医生区分关节疾病是属于传染性、退化性或发炎性的。

怎样治疗类风湿性关节炎?

目前还没有根治类风湿性关节炎的方法,只能通过各种治疗方法来缓和症状,防止关节进一步损坏,和恢复肌肉能力及活动能力。

a. 药物

非类固醇抗炎药物(NSAIDs)如双氯芬酸(diclofenacacid),或环氧化酶-2抑制剂(COX-2inhibitors),可用来减轻因类风湿性关节炎所引起的疼痛、肿胀和僵硬。然而这些药物只会减少症状,不会有助于控制病情。



根据疾病的严重程度和进展,医生经常会开些有缓解病症的抗风湿药物(DMARDs)处方。这些药物包括羟氯喹(Plaquenil (hydroxychloroquine))、甲氨蝶呤(methotrexate)、柳氮磺胺吡啶(sulphasalazine)和来氟米特(Arava (leflunomide))。医生有时也会将低剂量的类固醇直接注入关节舒缓疼痛和肿胀。但因为类固醇有显著的副作用,所以不宜大剂量或长期使用。

目前有一批新药物称为生物制剂(biologic agent),可以迅速有效地控制疾病。生物制剂是注射药物,费用昂贵而且不是所有的类风湿性关节炎患者都适用或需要这类药物。您的医生会判断您应该使用哪些药物。

b. 运动

一旦炎症受到控制,便应重建因关节炎而变弱的肌肉和韧带。运动有助于重建肌肉力量以帮助稳定关节。那一些会增加关节负荷的运动不宜多做,康复中的患者应该尽可能保持身体强健。不要在关节肿胀或疼痛时运动。您的物理治疗师会为您提供适合的建议。

c. 手术

有时为了矫正变形关节或置换彻底受损的关节,手术是必要的。

类风湿性关节炎有什么并发症?

类风湿性关节炎不只是一种关节疾病,实际上它可以影响身体上许多器官。所以未经治疗或治疗不足的类风湿性关节炎可以导致贫血、肺纤维化、高风险的心脏病发和中风,甚至一些癌症病发。

骨关节炎是否与类风湿性关节炎相似?

它们两者都是关节炎,但病因不同。类风湿性关节炎是由于身体的免疫系统攻击自己健康的组织而形成,骨关节炎则是由于关节「磨损」而造成。它们的症状、长期效应和治疗也是非常不同的。