

類風濕性關節炎

一、什麼是類風濕性關節炎

類風濕性關節炎是一種全身性自體免疫疾病，病變的發生以侵犯關節表面滑膜為主，會引起全身多處關節腫脹、僵硬、疼痛、關節變形和行動不便，嚴重者有引起全身性併發症，如血管炎、骨質疏鬆、乾眼症等而影響生活品質。此疾病最常見的關節症狀是疼痛，特別在活動時疼痛會加劇，而於清晨剛睡醒時會因關節不活動而引起關節僵硬。

關節發炎會造成關節腫脹、壓痛、活動不良，常發生在手部，引起手腕及手掌疼痛、手肘無法彎曲；發生在膝關節時則造成慢性關節積液，使得關節腫脹、步行不良。

二、生活保健注意事項

1. 適當休息：

日常生活或工作時，每小時至少休息 10 分鐘，中午建議有 1 小時午睡；晚上則應有充份的睡眠約 8~10 小時。日常活動量及工作量要逐漸增加，避免疲勞。

2. 緩解疼痛：

按醫囑使用疼痛藥物，於急性期可使用冰敷減輕疼痛；急性期過後則可使用熱敷，減輕關節腫脹、僵硬情形及放鬆肌肉。

3. 保持運動：

運動的目的主要為保持肌肉力量及關節活動範圍，預防關節變形。適當的載重運動如散步、打太極，可預防骨質疏鬆。運動的次數與時間應依個人情況決定（次數多、時間短，效果好）。如果運動後關節持續疼痛 2 小時以上，表示運動過量，必須調整運動的強度、時間與次數。

4. 注意保暖：避免暴露在寒冷、潮濕的居住環境。



5. 營養保健：

- (1) 均衡飲食、避免肥胖，以減少關節負擔；必要時應採低鹽飲食，有助於去除身體多餘的水份。
- (2) 攝取過多的高蛋白飲食會加速鈣質的流失，易引起骨質疏鬆。
- (3) 可能因慢性發炎使血球被破壞而導致貧血，此情況並非飲食中缺鐵，若過度補充鐵質則會使關節炎病況加劇。
- (4) 此疾病為免疫系統疾病，不適合生機飲食；生機飲食會使免疫系統活躍，不利病情。

6. 良好衛生：每天沐浴更衣，養成良好的衛生習慣。

7. 維持正確姿勢：

- (1) 臥姿：採平躺或俯臥。
- (2) 坐姿：椅面勿過高，讓腳正好垂直在地上。
- (3) 站姿：把膝關節伸直。

8. 關節保護原則：

- (1) 不提重物，可使用省力代替品，如：以手推車代替手提菜籃。
- (2) 儘量少用小關節做事，可以增加長度或面積來做事，如：用筆代替手指頭撥電話。
- (3) 以大關節代替小關節，如：用手臂力量取代手指開衣櫃。
- (4) 避免長時間作同一「姿勢或動作」，如：用鐵槌釘釘子或寫字。
- (5) 日常生活中，以不痛的原則增加身體的活動度，如：伸長手臂提高肩關節來使用熨斗燙衣服。

9. 定期返院追蹤檢查，與醫護人員保持密切的聯繫。

