

類風濕性關節炎

全面睇

類風濕關節炎 (Rheumatological Arthritis)
 病因不明，不過醫學界一直相信，若果患者本身帶有類風濕性因子，再加上後天因素，如受過濾性病毒感染、嚴重創傷、吸煙等都會誘發此病的發生。

類風濕性關節炎會影響全身關節，患者在發病時，多個關節會出現紅腫、發熱、疼痛，甚至變形。類風濕性關節炎是一種自身免疫系統的疾病。簡單來說，是因為體內的腫瘤壞死因子，刺激白血球吞噬細胞攻擊關節組織，導致出現類風濕性關節炎。而受影響的關節多是對稱性的，最常見出現類風濕性關節炎的，是手腕及手指第一、二節的關節。如果左手出現病徵，很多時右手也會有。

病症不分年齡界限

部分人誤以為類風濕性關節炎只出現在老年人身上；其實，任何年齡人士也有機會患上此症，三十五至五十歲更是發病高峰。如果超過三個關節出現腫痛、發炎、兩邊對稱性關節有病徵、超過六個星期出現晨早關節僵硬（晨僵）、加上在血清風濕抗體呈陽性反應，以及有X光關節病變，就可確診為類風濕性關節炎。此症不是遺傳病，而女性患者亦較男性為多。



風濕病科專科醫生
郭文亮

短期影響是關節痛楚；長遠而言，在心理、生理及社交活動也有影響。因為類風濕性關節炎不單會令關節變形，患者容易產生憂鬱，日常生活上很多事情也做不到，自我形象也因此而降低。類風濕性關節炎不單止影響關節，還會侵犯身體其他部位，包括引致眼鞏膜（眼球最外一層）破穿、肺纖維化及積水、心瓣倒流及腎小球發炎。長期患有類風濕性關節炎的病人，更有機會出現澱粉樣變性病（能夠引起腎臟病變），而且患上淋巴瘤的機會也增加。有研究顯示，甚至有機會影響血管堵塞，誘發冠心病。

根據世界衛生組織 (WHO) 的報告，目前全球約有一千七百萬人有類風濕性關節炎；單在香港，此病患者約達五萬多人。較早前，香港風濕病基金會、香港復康會社區復康網絡及毅希會一項調查發現，在受訪的患者中，八成患者的生活因此受到影響。有醫生表示，只要患者接受適當的治療，病情便可得到紓緩，整體的活動能力也有改善。

成功治療必須包括及早診斷和積極藥物治療，治療要求全面關心病者、耐心教育和提供專門技術，包括類風濕科醫生、物理和職業治療師；治療目的如：解除痛楚、減少炎症、停止關節損傷、改善患者功能和增加良好的自我感覺。主要包括：1. 藥物；2. 手術（骨科）；3. 家居護理。

兩種藥物針對治療

現時治療類風濕性關節炎的藥物，可分為止痛藥及改善病情藥物兩種，有部分病人將兩種藥物的效用混淆，最常見是誤把改善病情藥物為止痛藥。正在服食改善病情藥物的病人，當見痛楚減退時，便以為不用再止痛，繼而自行停藥或減藥，結果引致藥力不夠，無法發揮功效，最終妨礙病情的改善甚至使關節惡化。

傳統治療方法以非類固醇消炎藥（NSAID）為主，其次是皮質類固醇（Corticosteroids）。但此兩類藥物只能紓緩關節炎引起的痛楚（止痛），不能防止關節損壞，所以病人需要接受二線藥物（又稱為能改善病情藥物，有助防止關節損壞），例如柳氮磺吡啶（Sulfasalazine），氨甲喋啶（Methotrexate）、Hydrochloroquine Sulfate、Leflunomide等，於六至八周內見效。

當展開療程後，醫生會密切觀察病情的改變和藥物分量，患者切勿自行停藥。例如正在服食類固醇病人，一旦停藥，腎上腺素

分泌便會持續下降，其血糖、血壓急劇降低，引起暈眩。

生物製劑最新療法

生物製劑為最新類風濕性關節炎的療法，適用對第二線藥物反應不大的患者。它能有效抑制患者體內一種名為腫瘤壞死因子的物質，使引致關節發炎的基因無法活躍起來，從而使關節的骨骼組織免受侵蝕。

生物製劑可迅速紓緩類風濕性關節炎的病徵，約七成患者接受生物製劑後，能於一周內改善病情，而關節炎侵蝕的程度亦於一至兩年內大大減慢。長遠來說，使用生物製劑能防止關節被持續侵蝕及變形，這樣便可保持患者的關節健康和活動能力。

要全面治療類風濕性關節炎，患者宜保持心境開朗及適當地進行運動，如現代醫學已證實耍太極、水中運動都有助紓緩痛症；患者本身有吸煙習慣的，應及早戒除。另外，類風濕性關節炎難以預防亦無法斷尾，不過愈早治療，關節受侵蝕及變形的情況會愈少。因此，如發現有任何關節有腫痛現象，應盡快向醫生求診，從而增加病情受控制的機會。

提醒你

至於家居護理，主要包括： 關節保護法的主要目的如下：

1. 避免關節出現永久性的變形。
2. 減低關節使用時出現的痛楚。
3. 提供改良的方法，以解決一些日常生活的困難。
4. 減低關節因過勞而進一步發炎。從而避免病情惡化，以致失去正常自我照顧及工作的能力。

關節保護守則

1. 使用較大和有利的關節。
2. 避免關節長時間保持同一動作。
3. 避免關節處於容易變形的位。
4. 保持正確姿勢。
5. 留意及正視關節痛楚。
6. 減少工作時體力的消耗。
7. 注意工作與休息之平衡。

使用適當的輔助器具可幫助病患者提高獨立生活能力、防止或減慢關節變形的嚴重程度。

以下是一些常見的輔助器具：

1. 個人衛生

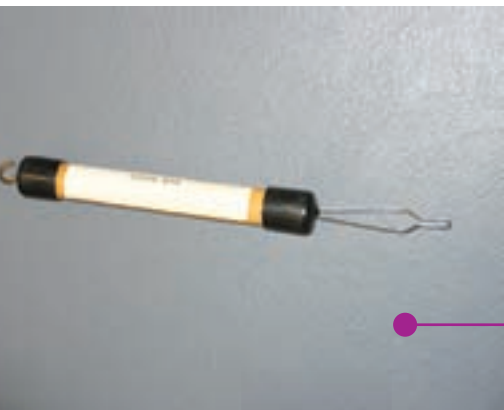
- a. 長柄梳——適合肩膊活動幅度有問題之人士，以方便梳頭。
- b. 改良指甲鉗——可將力量分散，避免手指關節承受過量壓力。



長柄梳

2. 穿衣

- a. 穿襪輔助器*
- b. 長柄鞋抽*
*適合不能彎腰的人士



穿襪輔助器

3. 沐浴

- a. 長柄背刷*
- b. 改良浴巾*
*適合肩膊活動幅度有問題之人士，方便其洗刷背部。



長柄鞋抽

4. 如廁

- a. 加高坐廁——附加於坐廁上，以方便髖關節有問題之人士
- b. 坐廁扶手——在牆壁兩旁裝扶手可以幫助病患者起身。



改良筷子

5. 進食

- a. 改良筷子*
- b. 加大手柄的匙*
*可減輕手指所承受之壓力



加大手柄的匙

6. 煮食

- a. 直角菜刀——可減輕手腕關節所承受之壓力。
- b. 開瓶輔助器——可減輕手指所承受之壓力。



長柄刷

7. 助行器具

可用手杖來減輕走路時體重對下肢的壓力，選擇手杖時應注意：

- a. 適當的高度
- b. 輕身
- c. 有寬闊的手握部位。

專業護士回答疑難

解疑難

讀者如有任何有關家居護理問題，歡迎來信或電郵查詢。有關問題將由資深腎科及社康護士路婉儀小姐回答。路小姐曾任職醫管局十四年，由普通病房至腎科病房工作，最後轉到社區作為社康護士，對於病人由醫院返回社區休養過程所遇到的問題，均有透徹認識。根據不同病患者的需要，如家居裝修、護理及轉介服務資訊，均能提供專業意見，令患者回到社區康復得到更佳照顧。

來信請寄香港上環德輔道中262號一洲大廈4樓A室「晉健(香港)醫護業有限公司」路婉儀護士收。

電郵：2008joyfullife@gmail.com



正確使用康復支架

職業治療師因應病患者的需要，為他們設計及製造合適的康復支架。康復支架主要作用在於支撐受影響的關節，減少因活動而引起的痛楚，幫助關節休息，從而減慢發炎的程度。其他的作用有預防及矯正關節的攣縮等。康復支架可分為休息時佩戴和工作時佩戴的支架兩大類。

* 常見的康復支架 *

手部支架

手指支架

* 支架的護理 *

1. 避免將支架放近熱水或火旁，以免支架受熱而變形。
2. 可用冷水清洗，但切勿用漂白劑及放在陽光下曝曬。
3. 不可胡亂改動支架，如覺不適，應與職業治療師聯絡。

* 佩戴支架須知 *

患者佩戴康復支架時應注意以下的皮膚護理，如發現有問題，應立即與職業治療師聯絡。

1. 經常檢查皮膚是否因壓力而引致紅腫或痛楚，受壓力的地方通常是在骨突

出的部位，如手眼等。

2. 檢查皮膚是否對支架敏感，如感到痕癢或出現紅斑。
3. 如患者容易流汗，則要定時除下支架，抹乾汗水或穿一層薄布以吸收汗水，應盡量保持皮膚乾爽。
4. 留意佩戴時的布帶是否太緊而影響血液循環，如手指尖變紫及冰冷。

正確使用輔助器具

使用適當的輔助器具可幫助病患者提高獨立生活能力、防止或減慢關節變形的嚴重程度。

總結：

類風濕性關節炎是慢性長期病，既造成身體痛楚和殘障，也影響病人心情，引起憂鬱、焦慮和無助，但隨着科技進步，已有很多有效治療可以控制炎症，只要病人能積極面對、正確地了解自己的問題，大部分都可以有良好的治療成效。✔

互相扶持 風雨同路

一個病人妻子心底話

老公：

作為你的太太、又作為護士的我，就是對你的病情太清楚，令我內心忐忑不安。因為在醫院常看到一些患類風濕性關節炎的病人，有些關節已變了形，令到行動不便，拐著走路，甚至需要坐輪椅；還有些病人告訴我，有時關節痛得令他們不想活下去……這些負面的片段，會在我看見你關節發病時浮現，對於你未來的健康，我的確很擔心，很在意。

或許你太了解我的關係，你總是在我面前隱藏你的痛，明明看見你走路很不自然，但我問你的時候，你總是說不很痛。當我職業病發作，尋根究柢問你有多痛時，你也是不會明白告訴我，我知道這是因為你愛我，是嗎？

感謝神！與你結婚多年，還未有一次因為你的關節痛入院，你曾告訴我，有一次你在大學宿舍的時候，痛得不能下床走路，需要同學背著你入急症室；今天要是發生這樣的事，你會知道我一定不知所措，只有哭了！是否在拍拖的時候，你曾看見我

為你的病，哭了幾次，所以婚後，你不願看見我哭，收藏了你曾痛苦的時候？還是神在一直保守看顧著，讓你的病不再壞下去？

曾經有人問我為甚麼仍選擇你，因為愛就是犧牲、無條件，盼望我們彼此的愛成為以後困難中的支持！

我敬愛你的堅毅、敬愛你對我的保護、敬愛你對生命的積極……

敬愛你的老婆

