

# 類風濕性關節炎日常照護

文/風濕免疫科門診徐慧琴護理師

**類**風濕性關節炎是一種全身性自體免疫疾病，本身的免疫系統失調把自己的組織當成外來的敵人來攻擊，最常侵犯四肢小關節，其次是肺、皮膚、血管、神經、眼睛等，發病的年齡屬於中壯年，男女比例約為1：3。類風濕性關節炎主要的特徵是四肢關節滑膜的慢性發炎，早期症狀以關節腫脹及疼痛為主，且多為對稱性；隨著病程進展會逐漸侵蝕軟骨及硬骨，最終造成關節的變形而失去活動功能。

由於目前類風濕性關節炎尚無法完全治癒，但藉由藥物減緩疼痛不適、減輕關節的發炎症狀及延緩病程發展，阻止免疫系統進一步破壞器官。治療類風濕性關節炎的藥物包括非類固醇類消炎藥、類固醇及疾病調節抗風濕藥物及生物製劑。疾病的病程會反覆發作，有倦怠、食慾不振、虛弱、貧血、關節疼痛、腫脹、活動功能障礙；晚期關節會僵硬和畸形嚴重影響日常生活作息，因此運動與休息對類風濕性關節炎患者是很重要。急性期時不可過度運動，每日睡眠至少八小時且最好有午休；經常改變姿勢避免同一姿勢持續半小時以上以免關節僵硬、疼痛；維持正確姿勢

讓關節的負荷減至最低，如：使用拐杖助行器、用雙手拿茶杯、勿穿高跟鞋；家中廚房、書房、洗衣房、工作室及儲藏室各項設施儘量集中一起操作減少活動量。可以運用冷敷，急性期過後可以運用熱敷療法，來減輕局部關節與肌肉的僵硬，疼痛減輕時可以開始做復健運動，復健運動可增進肌肉及關節活動度，一天至少2次包括主動及輔助性關節運動，如：游泳、騎腳踏車、園藝、編織等，肌力增後減輕關節負擔使關節穩定度增強，進而增強關節和肢體的功能。藉著彈性手套、頸架、背架、副木矯正，可減少關節腫脹、僵硬、疼痛及變形。持續且規律的運動，對於保持關節的活動性十分重要。飲食方面：目前沒有證據顯示特定食物會引發或是可以治療類風濕性關節炎，營養學家建議減少糖及均衡性食物的攝取有助於改善關節的發炎與疼痛感。

目前類風濕性關節炎的治療目標以疾病緩解為主，病患常因用藥不適或擔心導致副作用而自行停藥，以致病情惡化，面對類風濕性關節炎要積極治療及定期追蹤，早期治療有機會修復關節，維持生活品質。