

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：類風濕性關節炎

三、衛教日期：98年02月20日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：吳佩瑜個管師/陳秀蓉

內 容 摘 要

類風濕性關節炎

是一種自體免疫失調疾病，身體內就有與生俱來的免疫力，對抗病毒和細菌，抗體產生過量，而不正常的抗體無法做正確辨識，對自己體內組織、細胞起反作用。它會把自己的組織細胞當作病毒跟細菌，攻擊自己，攻擊久了之後症狀就會出現，因此稱為自體免疫疾病。

這種疾病是屬於慢性病，症狀會反反覆覆，目前還無法根治，所以如果有親戚朋友介紹，說有人像這種病有治好的，那是沒有的事。

現在醫學一直在進步，雖然目前還無法根治，陸續都會有新的藥上市，這種病一定要找風濕免疫科醫師，持續服藥控制、回診追蹤。

為什麼要回診追蹤，因為醫師會主動抽血做免疫檢查，肝、腎功能指數檢測，看治療期間好到什麼程度，數字是會講話的，而且是有科學根據。

典型症狀

這種病容易引起的症狀是關節附近的滑膜紅腫、熱、痛。睡醒時關節、手腕會僵硬，活動之後就會改善。

發病關節症狀是對稱性，這次是這一邊，後來另一邊也會痛，不會只有一邊發病。

常引起的部位

手腕、手肘、肩膀、膝、踝關節、寬關節(大腿骨)等都會有僵硬的感覺，這個症狀會反覆發病，如果沒有找風濕免疫科醫師長期控制治療，

最後引起關節病變，就要自己承擔。

什麼病都不可怕，可怕的是醫師診斷這個病，而你無法接受，會逃避就無法認識這個症狀，日常生活該注意而未注意，久而久之容易被牽著走，人家說什麼就吃什麼，這樣危險性最高的是肝、腎，因為不是醫師處方的藥，而是選擇一些偏方，肝功能是代謝，腎功能就是排泄，如果症狀沒控制好，反而引發肝、腎功能不好而至洗腎，就很划不來，因為這個症狀只要好好服藥控制就可以。

類風濕性關節炎如果沒好好控制，關節是會變形，一旦變形之後，做事情就不方便，甚至需要旁邊的人協助，也會有心理障礙，所以一定要好好控制，不要等到變形才要乖乖吃藥，不過它是沒辦法回覆到原來的樣子。

什麼原因引起類風濕關節炎？

目前原因還不明，不過研究跟遺傳有關，下一代的遺傳比率有 10%，平均發病年齡是 30-50 歲之間，男性比女性高，有發生在 16 歲的小孩身上，也有幼年型類風濕關節炎 7-8 歲的小孩。



膜

類風濕關節炎顧名思義就是關節的問題，但是若沒控制好會引發五臟六腑的問題，(皮下結節、心肌炎、肺纖維化、動脈炎、神經炎等，也有可能侵犯眼睛，引發鞏

炎、虹膜炎)所以是無法預測會引起哪一個併發症，但是不需要煩惱這些，重點是要配合專科醫師治療，不了解的問題都可以請教醫師。

類風濕關節炎是屬於慢性病，一旦免疫失調機制啟動是不會根治，一定要記得找專科醫師。

如何治療？

無非就是以藥物治療控制，常用的藥物已經有四種：

1. 類固醇(steroid)

它是世俗稱美肌仙丹，大家對類固醇的知識觀念是錯誤的，認為服用類固醇就會傷到腎臟，事實在醫學上類固醇貢獻很多，而且很多科都需要類固醇的幫忙，它是一個很好的藥，它的藥理作用是抗發炎、抗過敏的消炎藥。長期服用的副作用是月亮臉、水腫，所以很多年紀大的人會認為水腫就是傷到腎臟，這是錯誤的觀念。

醫師會做例行性的檢驗肝臟、腎臟、免疫系統的檢查，如果按照醫師的程序來都沒有問題，那為什麼會水腫？這只是單純的副作用，也有的女性經期會改變一些，甚至長期服用會有骨質疏鬆的問題，但年輕人造骨細胞比較好，不用擔心骨質疏鬆的問題，而更年期的人本來骨質流失，骨質就會比較差，如果

擔心這個問題，可以請教醫師要如何增加骨質密度，要補充哪一種，不要自己看廣告就買，廣告只講一部份沒有很詳細。有的是補充骨質，有的是補充軟骨，兩種是不同的作用。

2. 非類固醇止痛藥(NSAID)；

這是不含類固醇的消炎藥，非類固醇消炎藥(NSAID)多少會影響到肝、腎、腸胃問題，但大家可以不用緊張，只要固定回診醫師都會做例行性的肝、腎、免疫方面的檢查，可以不用擔心，吃藥時多喝些開水，雖然還是有少許的問題，但已經明顯改善許多了。過去胃藥是健保局幫我們付費，目前胃藥是自己付費，可見他對肝、腎、腸胃影響已經降到很輕微，而且不是每位患者都要服用消炎藥，有需要醫師才會處方。

雖然這種藥有解熱陣痛的效果，但並不是每一種痛都適用，譬如牙痛一定要找牙醫師，一般人不知道，藥吃下去有什麼利害關係，所以找對醫師才能用對藥，才不會錯失治療黃金時間。

3. 免疫調節抑制劑(DMARDs)

這個藥就是要調節免疫系統，有時候免疫調節抑制劑會搭配類固醇一起用，

因為免疫調節抑制劑的藥理作用比較慢，所以搭配類固醇更快能感受它的效果，

如果只以免疫調節抑制劑，時間要拉長才能感受它的療效。

有一個要特別注意的，衛生署有規定，醫療院所須在藥單上註明藥品的作用與副作用，日後若看到抗腫瘤、抗化療，請大家不要緊張；

因為有位大嬸是類風濕性的病人，原本在台中看病，後來來到我們風濕免疫科，是個很配合的病人，她表示不接受衛教，然後提出疑問；我患有類風濕症是不是癌症？

當時覺得很訝異，就問她為什麼會有這種想法，她說是個百分之百很配合的患者，有一次醫師幫她改藥，看到藥單上寫著抗腫瘤，覺得很奇怪，為什麼家人沒跟她說，醫師也沒說清楚，如果是癌症要告訴她，讓她有個心理準備。

所以說這是個誤會，解釋清楚就放心了。要跟大家說明；看到抗腫瘤、抗化療，請大家不要緊張，文獻有報導，低劑量的抗腫瘤藥物，有調節免疫系統的功能，所以不必擔心，我們服用的是低劑量，不是高劑量。如果是癌症病人，需長期高劑量才能將癌細胞控制住。這一點大家要清楚，才不會造成誤解。

4. 生物製劑

這個症狀是不會根治，但陸續都有新的生物製劑研發出來；

生物製劑如：Enbrel 就是對抗發炎的藥物，是一種針劑，如果以傳統的止痛藥

都無法控制發炎症狀，醫師會評估是否需要用到生物製劑治療，並不是每一個風濕科的病人都申請得到這個藥，有的是健保買單費用就比較便宜，但健保不買單而有必要時，醫師會跟病人商量，依個人經濟狀況而定。

因為 Enbrel 生物製劑自費一支四千多元，復邁一萬八千元，這是很好的藥，希望大家不要氣餒，要繼續配合，或許一段時間之後進步到能根治的藥上市，也有可能。

要給患者的觀念，除非傳統止痛藥效果有限，否則專科醫師不會用到生物製劑。如果健保有給付醫師會做申請，若沒健保給付醫師也會跟患者討論，所以不是專科醫師說的千萬不要試，專科醫師專業訊息會比較先知道跟了解，然而至今尚未有根治藥物上市，希望大家能清楚這點。

日常生活要注意什麼？

1. 休息

不要只是睡晚上，中午午睡休息一下也可以；不要太累，因為太累會引發症狀，這個病症會反反覆覆。

2. 運動治療

這個症狀都是關節有問題的，所以運動最主要是改善關節的柔軟度和舒適度，做些溫和性的運動就可以；游泳、騎腳踏車、體操、氣功、太極拳等，

散步、園藝、編織都可以，除了減輕關節疼痛，促進肌肉放鬆，改善關節

活動度、肌力及耐力。要身體力行才能體會身體的改善度。

3. 熱療與冷療

關節僵硬時也可以做熱敷，感覺較遲鈍的，可以請家人幫忙試溫度之後再做熱敷，以免燙傷，十至十五分鐘後再做關節活動。

4. 輔助性器材

關節變形的患者，可以利用輔助器材，提升日常生活的獨立性。

飲食須注意什麼？

免疫風濕科的患者，類風濕性、紅斑狼瘡、僵直性脊椎炎都一樣，在飲食上是沒有禁忌，均衡就可以。只是不建議生食，而要清淡飲食，少油少鹽少糖，要有三多：多運動、多攝食纖維的東西、多喝水，不要喝飲料。

結語

這個病的治療著重在減少關節的疼痛，增加關節的功能性，要請病人長期配合醫師，吃藥控制治療回診追蹤，沒有第二選擇，否則就要承擔病症所帶來的併發症，它的傷害比藥物傷害還大好幾倍。所以若對藥物的副作用會擔心的患者，不舒服時候可以跟醫師商量，以選擇可以適應的藥物做最好的治療。

問答題：

1. 類風濕性關節炎是怎麼引起的？

答：免疫系統失調所引起的。

2. 日常生活飲食要注意什麼？

答：忌生食，均衡飲食。

3. 目前這個症狀會不會根治？要找哪一科的醫師治療？

答：不會根治，一定要找免疫風濕科的醫師治療。

謝謝聆聽

香港中文大學醫學院過敏風濕中心