ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

類風濕性關節炎

Rheumatoid arthritis (Chinese)

本資料單張是為受類風濕性關節炎影響的人士編寫的，單張提供一般的資訊，協助您了解類風濕性關節炎對您的影響，以及盡早接受治療的重要性。單張也包括您可以怎樣控制病情。

甚麼是類風濕性關節炎?

類風濕性關節炎（RA）是一種自體免疫疾病，導致關節疼痛和腫脹。身體的免疫系統的正常工作是抵抗感染，保持身體健康。患自體免疫疾病時，您的免疫體系統開始襲擊您自己的健康組織。RA患者的免疫系統針對關節的內膜，導致發炎和關節受損。RA通常影響較小的關節，例如手和腳的關節。然而，較大的關節，例如臀部和膝部也可以受影響。

有哪些症狀?

OA的症狀因人而異，最常見的症狀是：

- 關節疼痛、腫脹和觸摸時會有痛楚
- 關節僵硬，尤其是在早上
- 對稱的（在身體兩邊的同一關節都受影響）

導致類風濕性關節炎的原因?

導致RA的原因不明，較常出現在吸煙及/或家族有RA的病史的人士身上。

類風濕性關節炎是怎樣診斷的?

您的醫生會按照您的症狀、身體檢查和各項檢驗診斷RA，這些檢查包括：

- 檢驗是否有發炎的血液檢查。
- 檢驗類風濕因子的血液檢查。陰性的類風濕因子檢查結果並不證明您沒有患RA，尤其是在RA的早期階段。每10個RA患者，其中便有2個的類風濕因子檢查是從來沒有呈陽性結果的。
- x-線檢查您的關節是否受該疾病損害。在RA的早期階段，x-線一般不能顯示變化。

診斷RA可以是很困難，而且往往需要時間的，因為症狀可以和其他類別的關節炎很相似。如果您的醫生懷疑您患了RA，應轉介您到專門醫治關節炎的風濕病專科醫生。

會對我有甚麼影響?

如果能及早診斷和接受適當的治療，大多數的RA患者都可以有豐盛和積極的生活。然而，RA的病情會各有不同，沒有兩個病例會是完全相同的。許多RA的患者都經歷‘突發情況’，期間關節發炎和疼痛，沒有明顯的原因。通常‘突發情況’之後多個月或甚至數年都不會怎麼發炎。RA可以導致永久的關節損壞和畸形，尤其是在疾病的開始數年。好消息是及早診斷和治療是可以限制這類關節損壞。

RA能否根治?

現時沒有根治RA的治療，然而在過去20年來，治療有很大的進步，新的藥物對於早期RA的患者非常有幫助。您應對聲稱可以根治RA的產品或療法持謹慎的態度。

有哪些醫治RA的治療?

風濕病專科醫生會按照您的症狀和情況的嚴重程度為您制定治療，但無法預測哪種治療對您最適合。醫生可能需要嘗試多種不同的治療才可以找出哪一種最適合您。治療可以包括：

聯絡您當地的關節炎辦事處：
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- 藥物，例如
  - 非類固醇消炎藥物 (NSAIDs)
  - 皮質類固醇藥物或注射
  - 疾病改變抗風濕藥物(DMARDs)
  - 生物製品的DMARDs, 如腫瘤壞死因子 (TNF) 藥物

有關詳情，參見澳洲風濕學協會的病人藥物資訊 *Medicines and arthritis（藥物及關節炎）*資料單張。

- 運動，保持關節的彈性和肌肉強健。往見物理治療師尋求建議可能對您有幫助。參見*Exercise and RA（運動和RA）*及 *Working with your healthcare team（和您的醫療隊伍合作）*資料單張。

我可以做些甚麼?

盡早往見風濕病專科醫生。風濕病專科醫生可以診斷RA及確保您獲得適當的治療。如果您患了RA但還沒有見風濕病專科醫生，可以請醫生給您轉介。參見*Working with your healthcare team（和您的醫療隊伍合作）*資料單張。

認識RA，積極參與您的治療。您所讀到和聽到的資料，不是所有都可以信賴的，因此應時常都和您的醫生或醫療隊伍商談有關您在考慮接受的治療。以下部份也列出有關獲得進一步資料的可靠來源。自我管理課程的目的是協助您培養可以積極參與您的醫療護理的技能，可聯絡您當地的關節炎辦事處索取這些課程的詳情。

學習處理痛楚的方法。參見*Dealing with pain（應付痛楚）*資料單張。

過健康的生活。保持身體活躍，飲食健康，停止吸煙和減低壓力，以協助您的整體健康和安康。參見*Exercise and RA（運動和RA）*和 *Healthy eating（健康飲食）*資料單張。

學習怎樣保護您的關節和應付疲倦。參見*Saving energy（節省能量）*資料單張。

承認您的感受和尋求支援。由於現時RA沒有根治的方法，而疾病可影響您的生活的許多方面，感到懼怕、沮喪、悲哀和有時候憤怒是很自然的。留意這些感受，如果您的日常生活開始受到影響，應尋求幫助。參閱*Arthritis and emotions（關節炎和情緒）*資料單張。

聯絡您當地的關節炎辦事處，索取更多有關關節炎的資料單張。

認識RA和您的治療選擇。
盡早往見風濕病專科醫生。

© 澳洲關節炎協會 2007年，2010年2月復核。來源：可向您當地的關節炎辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。

The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 及 Royal Australian College of General Practitioners 在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。

免責聲明：本單張由澳洲關節炎出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。