

類風溼性關節炎是一種原因不明、全身性、進行性的組織發炎性疾病，真正的致病原因不明，但與自體免疫有關，可能是先有發病的遺傳體質，而在生活環境中遇到引發因素而產生炎症的反應。

一、什麼人易得？

- 1.性別方面：較好發於女性，為男性的三倍。
- 2.遺傳因素：此疾病常發生於同一家族。
- 3.病毒感染。
- 4.飲食方面：鈣質攝取少者較易得到此疾病。
- 5.心理情緒因素：常處於精神壓力下或外傷後較會得到此病。

二、症狀：

- 1.關節症狀：
 - (1)會侵犯多處關節（尤其是末端的小關節），常呈對稱性發生，如雙腳、雙手指關節。
 - (2)關節有疼痛、紅腫、發熱之情形。
 - (3)晨間起床時關節僵硬。
 - (4)若發生於手指、腳趾會產生關節屈曲攣縮。
- 2.皮下結節：很少在早期發生,結節為可動性、硬而不痛。
- 3.血管炎：是體內的免疫複合體沈積於血管壁而發生。

三、常見的治療方式：

- 1.藥物治療：如：抗炎症藥物、皮質類固醇、免疫抑制劑…等。
- 2.手術治療：主要目的在於矯正畸形的關節。如：關節成形術及關節置換術。
- 3.熱凝療法：用來鬆弛肌肉及減輕疼痛。

四、日常生活之注意事項：

- 1.急性期：
 - (1)完全臥床休息一段時間，休息時須平躺於硬床墊上，膝關節下切勿置放枕頭,以防關節攣縮。
 - (2)可能將關節伸直以免肢體變形。

(3)可使用冷敷以減輕疼痛。

(4)早晨起床前可先活動關節再下床活動，以減少晨間僵硬感。

2.緩解期：

(1)採漸進式活動法，緩慢地增加關節耐受性。

(2)持均衡飲食，多攝取高維生素、高蛋白質、鈣、鐵等食物，但切勿使體重過重，以免增加關節之負擔。

(3)減少日常生活之精神緊繃及壓力，以防舊疾復發。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。