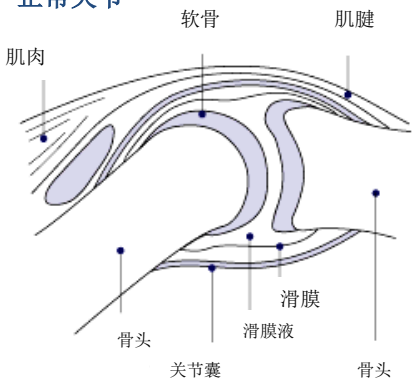
Chinese Simplified

类风湿性关节炎 Rheumatoid Arthritis

什么是类风湿性关节炎？

- 类风湿性关节炎不同于磨损型关节炎，即骨性关节炎。
- 类风湿性关节炎是最常见的一种**炎性关节炎。**
  - *发炎*是用来指疼痛、僵硬、发红和肿胀的术语。
  - *关节炎*指关节发炎
- 在炎性关节炎中，免疫系统不能保护身体，反而攻击身体，引起发炎。这称为自身免疫性疾病。
- 类风湿性关节炎是一种会影响身体多个关节的疾病。它还会引起肺部、心脏和眼睛等部位发炎。
- 类风湿性关节炎可突然发病，也可在几周或几个月内出现症状。
- 类风湿性关节炎可在任何年龄发生。
- 类风湿性关节炎的起因尚不清楚。

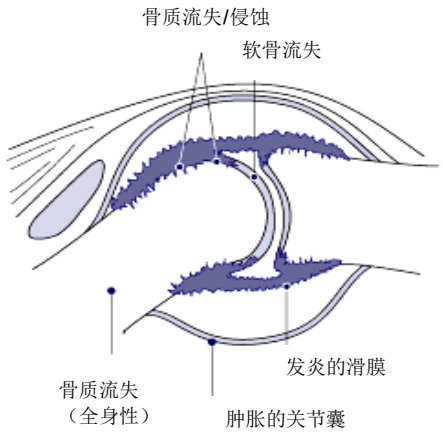
正常关节



有哪些症状？

- **关节疼痛、肿胀**，有时关节会发热发红。
- **关节僵硬**往往在早上较严重
- **疲劳（疲倦/没力气）**
- **日常活动比较困难**
- 这些症状可能会每天、每周或每月变化。
- “发作”是指症状突然恶化。由于疾病活动加剧，导致发炎加剧，就会“发作”。
- 关节发炎过于严重可对骨头、软骨和韧带造成损伤。

受类风湿性关节炎影响的关节



Images used with permission of (OTIVA-16) Vancouver Coastal Health

治疗

类风湿性关节炎无法治愈，但是能用药物有效控制。

其他治疗也有助于改善症状：

- **药物**

风湿科医生（专科医生）会开药控制疾病。研究证明，尽早使用类风湿性关节炎药物可以降低关节损伤、未来残疾和心脏病的风险。

- **戒烟**

类风湿性关节炎患者患心脏病的风险较高。吸烟会加大这种风险。吸烟会引起身体发炎，也会阻止药物发挥作用。

- **运动**

锻炼可降低身体的发炎状况。经常运动，保持关节活动和肌肉强健；这将改善疼痛和僵硬。

- **保护关节**

使用关节时始终应避免给关节造成太多压力。减少关节承受的压力就能减轻疼痛。向治疗师咨询有关保护关节的更多信息。

- **使用冷敷和热敷**

热敷有助于减轻疼痛、僵硬和肌肉酸痛。冷敷有助于减轻关节肿痛。

- **管理疲劳**

改善睡眠和管理精力是可以做到的——请咨询治疗师您能做些什么。

- **放松和应对技巧**

抑郁和焦虑在类风湿性关节炎患者中很常见。咨询关节炎治疗师，了解对您有帮助的资源和支持。

- **健康饮食**

健康的饮食可以减少发炎和心脏病风险，改善整体健康状况。如果您超重，减重可以减轻关节承受的压力。

- **辅助疗法**

可以用辅助疗法/替代疗法帮助改善症状，但是并未证明这类疗法能够减轻发炎到足以阻止类风湿性关节炎患者发生关节损伤。

您和关节炎医护团队可以共同制定一个适合您的治疗计划。许多患类风湿性关节炎的人都过着充实的生活，您也可以！

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。

图片经温哥华沿岸卫生局许可使用

Catalogue #266015 (December 2017) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca