

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	免疫風濕科	編號：7920018
主 題	類風濕性關節炎的認識	2002.02.18 訂定
製作單位	63 病房	2023.05.29 五修

一、定義

是一種慢性、發炎性、破壞性關節疾病。最常侵犯手指、腕、肘、肩與膝關節，且對稱性。本病與自律免疫有關，因免疫細胞浸潤，滑液發炎增生，關節腫脹、疼痛活動受限。而長期的關節炎，逐漸破壞、侵蝕軟骨，導致關節破壞、變形而功能喪失。

二、原因

- (一)家族史
- (二)基因因素
- (三)病毒、細菌感染
- (四)荷爾蒙因素

三、危險因子

- (一)女性且 40-60 歲
- (二)家族史
- (三)抽菸
- (四)體重過重

四、常見的症狀

- (一)多關節紅腫痛
- (二)容易同時侵犯兩側相同關節
- (三)晨間關節僵硬
- (四)疲累
- (五)體重下降

五、治療方式：主要在降低關節發炎反應與疼痛感、保護關節的功能及防止關節變形等，可分為：

- (一)藥物治療：非類固醇消炎藥、類固醇、疾病調節抗類風濕藥物及注射生物製劑與小分子標靶藥物。
- (二)手術治療：滑囊膜切除及關節重建術。

六、日常生活保健

(一) 飲食

- 1.少吃辛辣、油膩及冰冷的食物，以清淡爽口為原則。
- 2.減少脂肪攝取、多攝取含鈣食物如脫脂牛奶、豆腐等。

(二) 服藥須知

- 1.若有服用阿斯匹靈或非類固醇消炎藥，宜於飯後服用，因為此類藥物容易對胃造成傷害。
- 2.服用抗類風濕藥物，易造成缺鐵性或巨細胞性貧血，可適當補足維他

命 A、C、D、E、鐵與葉酸。

3.服用類固醇容易造成食慾增加、水腫、骨質疏鬆。

(三) 復健運動治療：

1.急性期：因關節發炎，不宜劇烈運動，應先讓關節休息。

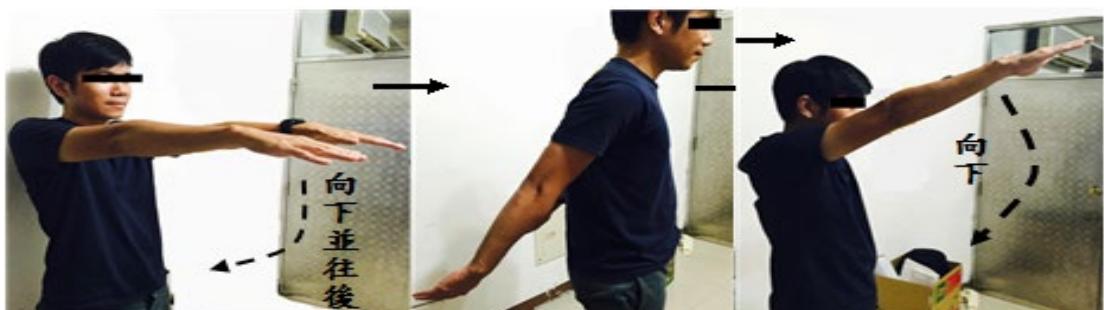
2.慢性期：發炎症狀減輕，可依病人的心肺功能、心血管狀態及個人喜好訂定個別化的運動：

(1) 坐姿運動（如圖一）：將右腿打直、小腿與足部往上提，離地 30 公分以上，使肌肉繃緊 5 秒，然後放鬆休息 20 秒為一次，一開始持續 15 分，每天 6 次，左腳重覆相同動作，以能負荷為原則。



圖一、「坐姿運動」

(2) 暖身運動：清晨起床時，可以做些暖身運動。動作如下：將雙手向前伸直，手掌向下，往下、往後作伸展划水動作（如圖二），或者將雙手舉高至臉部，掌心朝向臉部，吸氣後，雙手向上、向外伸展，然後再緩緩放下（如圖三）。



圖二、「划水動作」



圖三、「手臂伸展動作」

(四) 戒菸：抽菸會加重類風濕關節炎症狀，應避免抽菸。

- (五) 定時服藥、定期回診。
- (六) 切勿任意接受推拿、按摩、拔罐等傳統關節疼痛的治療方法，以免造成病情加重，導致無法彌補的傷害或延誤治療的黃金時機。

參考資料：

柯亞先、李德松、田慧勳、陳怡伶(2021)・骨關節炎患者之健康管理：漸增
阻力運動與神經肌肉運動之療效・*健康管理學刊*, 19(1), 31-50。

<https://doi.org/10.29805/JHM>

戴念國、陳美惠、鄭誠功(2020)・骨關節炎之治療發展—從中草藥芳香輔助療
法、運動治療到再生醫學・*中醫本草芳香療法期刊*, 3(2), 1-20。

[https://doi.org/10.6763/IJTCMA.201911_3\(2\).0002](https://doi.org/10.6763/IJTCMA.201911_3(2).0002)

Nanna, M. H., Julie, M., Merete, L. H., Niels, S. K., & Bente, A. E.(2018). Physical
activity behaviour in men with inflammatory joint disease: A cross-sectional
register-based study.*Rheumatology*, 10, 1-10.

<https://doi.org/10.1093/rheumatology/kex498>.

圖一、「坐姿運動」取自高雄榮民總醫院・63 病房張淑芳(2020)拍攝授權使用。

圖二、「划水動作」取自高雄榮民總醫院・63 病房張淑芳(2020)拍攝授權使用。

圖三、「手臂伸展動作」取自高雄榮民總醫院・63 病房張淑芳(2020)拍攝授權使
用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，
若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！