

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

- 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。

認識RA和您的治療選擇。

盡早往見風濕病專科醫生。

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。

葡萄糖胺及軟骨素

Glucosamine and chondroitin (Chinese)

本資料單張是為關節炎患者提供有關葡萄糖胺和軟骨素的一般資料而編寫的，單張包括這些補充劑的效用和可能的風險的資訊。

引言

服用葡萄糖胺和軟骨素前，您應首先考慮適用於您的情況的證據。現時有關葡萄糖胺和軟骨素的高質量研究有限，它們的效用，尤其是對嚴重關節炎的效用，仍然不是很清楚。然而有證據顯示葡萄糖胺和軟骨素都是和安慰劑（假藥丸）同樣安全，比一些其他藥物有更少的副作用。

葡萄糖胺是甚麼？

葡萄糖胺是身體自然製造的糖，這是軟骨的其中一個組成成份。軟骨覆蓋和保護骨骼末端，讓骨骼之間順暢地活動。葡萄糖胺可以有兩種形式－硫酸鹽葡萄糖胺和鹽酸鹽葡萄糖胺。葡萄糖胺補充劑用螃蟹、龍蝦或蝦殼製造，可以是藥片或液體的形式，往往混合了軟骨素。

軟骨素是甚麼？

軟骨素也是出現在身體內的天然物質，相信有助軟骨吸取水份和養份，保持軟骨富有彈性和健康。市面出售的軟骨素是硫酸軟骨素補充劑，是採用牛（母牛）或鯊魚軟骨製造的。

這些補充劑怎樣幫助關節炎？

相信這些補充劑可能對軟骨退化的骨關節炎(OA)患者有幫助。服用葡萄糖胺及/或軟骨素補充劑被認為可能舒緩痛楚和防止或減低OA患者的軟骨退化情況。直至現時為止，並沒有證據證實這些補充劑對任何其他類別的關節炎有效用。

研究有甚麼發現？

硫酸葡萄糖胺

- 痛楚：有關硫酸葡萄糖胺對痛楚的效用的意見並不一致。大多數的研究顯示，葡萄糖胺比起安慰劑（假藥丸）更能改善痛楚的狀況。然而，在其他的研究，發現不論患者服用葡萄糖胺或安慰劑，痛楚的改善情況大致相同。
- 軟骨：有些證據顯示硫酸葡萄糖胺可以減慢軟骨的退化情況。

鹽酸鹽葡萄糖胺

- 研究顯示鹽酸鹽成份在舒緩痛楚方面，效用可能不如硫酸葡萄糖胺。並沒有鹽酸鹽葡萄糖胺對軟骨的效用的測試。

軟骨素

- 痛楚：軟骨素的研究結果並不一致。有些研究發現軟骨素比安慰劑更能減低痛楚。然而，多個較新的研究發現，軟骨素並沒有改善痛楚。
- 軟骨：顯示軟骨素補充劑減慢軟骨的退化情況或修補損壞的軟骨的證據有限。

合併硫酸葡萄糖胺及軟骨素

- 最近的研究顯示，合併硫酸葡萄糖胺和軟骨素可能有效減低OA導致的中度至嚴重膝蓋痛楚。

聯絡您當地的關節炎辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

摘要

總的來說，葡萄糖胺和軟骨素的研究結果是具爭議性的。有些很有希望的結果，尤其是有關硫酸葡萄糖胺的。大多數的研究都只是有關OA患者的膝蓋，有小量的研究是有關其他關節的，例如臀部和手。葡萄糖胺和軟骨素的效用仍然不明朗，但對於OA患者，是可以嘗試的安全治療選擇。

建議的劑量是多少？

- 硫酸葡萄糖胺：每日1500 毫克
- 鹽酸鹽葡萄糖胺：每日1500 毫克 (注意：硫酸葡萄糖胺被認為更有效)
- 硫酸軟骨素：每日800 – 1000 毫克

不同品牌的葡萄糖胺和軟骨素含量會有所不同。應細閱標籤，了解您需要服用的藥片數量，讓您獲得適當的劑量，或徵求藥劑師的建議。

需多久才會留意到效用？

您可能需要服用補充劑四到六個星期才會留意到任何改善的情況。如果到時還沒有任何改變，可能補充劑對您沒有效益。建議您和醫生商談有關其他處理您的關節炎的方法。

有哪些可能的風險？

葡萄糖胺

- 貝類過敏症：葡萄糖胺通常採用貝類製造，如果您對貝類過敏，在服用葡萄糖胺前，應和醫生商談。
- 出血：服用稀薄血液藥物薄血丸 (warfarin) 的人士，在開始、停止和更改葡萄糖胺的劑量時，都應和醫生商談，因為可能會和薄血丸互相影響，令血液較難凝結。
- 糖尿病：葡萄糖胺是糖的一種，因此如果您患有糖尿病，在服用葡萄糖胺前，應向醫生查詢。
- 懷孕或餵母乳的婦女：並沒有足夠的長期研究，清楚指出葡萄糖胺對成長的嬰兒是安全的。懷孕婦女在服用葡萄糖胺前，應和醫生商談。
- 其他副作用：腸胃不適（例如腹瀉）、頭痛及皮膚反應。在服用葡萄糖胺前，和醫生和藥劑師商談有關可能出現的副作用。

軟骨素

- 出血：服用稀薄血液藥物，例如薄血丸 (warfarin) 的人士，在開始服用軟骨素前應和醫生商談，因為可能會增加出血的風險。
- 其他副作用：軟骨素偶爾可能導致腸胃不適。

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。

對於OA的患者，硫酸葡萄糖胺和軟骨素可能有用。
和您的醫生或藥劑師商談，確保您獲得正確的劑量。

© 澳洲關節炎協會 2007年，2012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。

您當地的關節炎辦事處具備給予關節炎患者的資訊，並提供教育和支援。

免費電話 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

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。