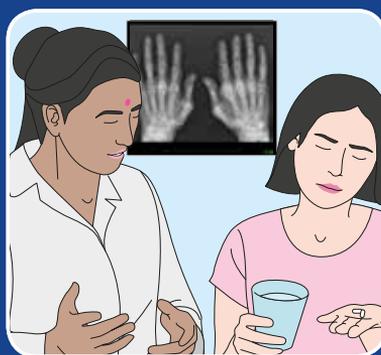


类风湿性关节炎

知识指南





我和丈夫都很爱小孩。我们有一个2岁的儿子，而且即将迎接我们小公主的到来。

太棒了！

我正在建造城堡。

2个星期后…

我们的小公主终于诞生了。西蒙和我都非常感恩能握着这双可爱的小手。但是，我的手指开始变得**肿胀和非常疼痛**，即使她正在哭泣我也很难抱着她。



让我帮你拿一些止痛药吧！

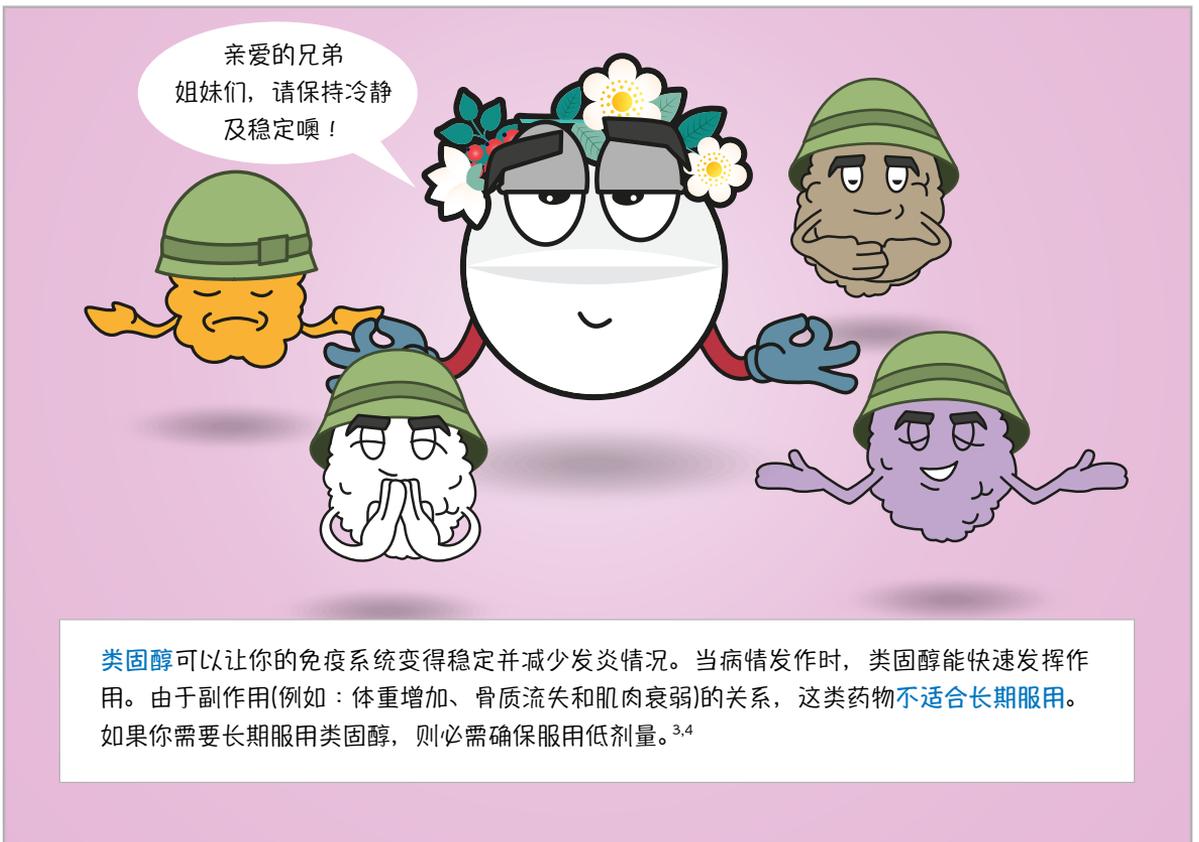
两个月后...

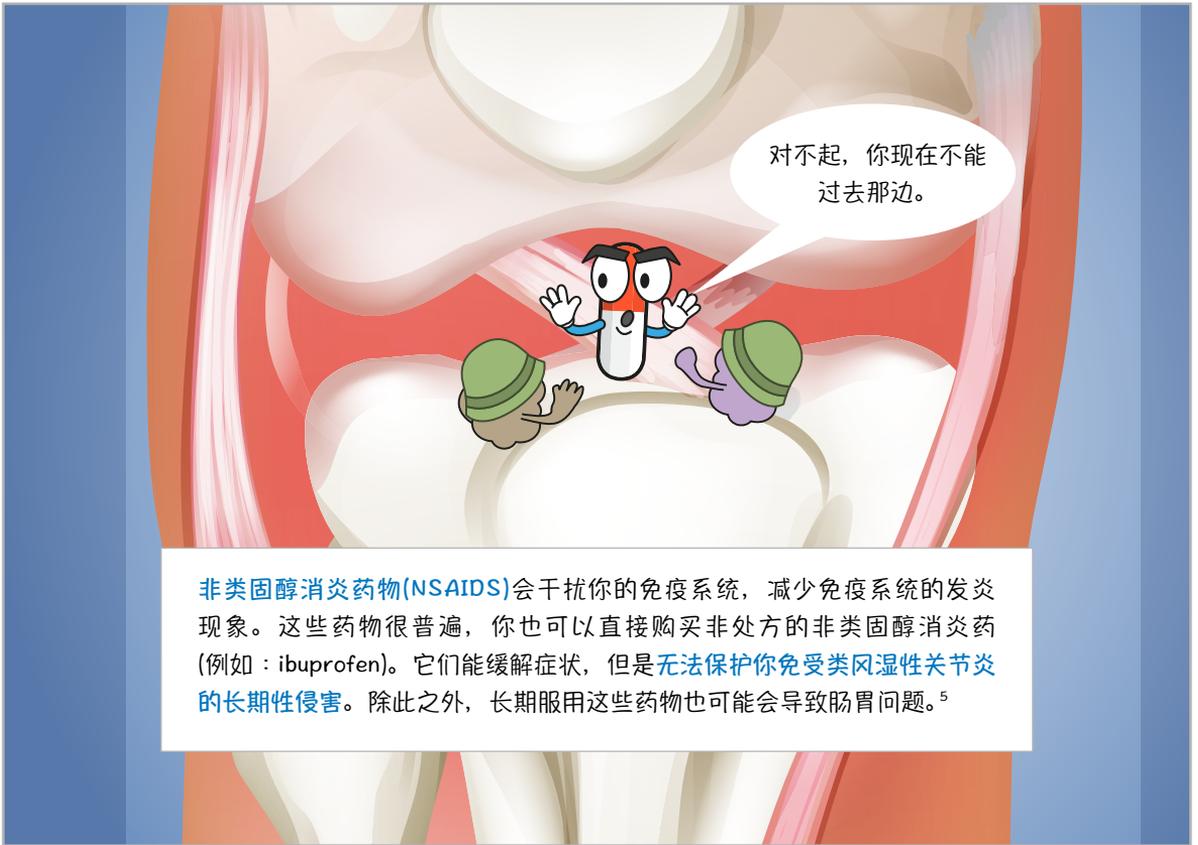
我的手指还是非常僵硬，尤其早晨时段更是感觉特别疼痛。我的手指看起来也很肿胀。我很难扭转水龙头，甚至连握牙刷都成问题。我必需会诊医生找出解决方法。

抵达家庭医生诊所

别担心，生产后出现疼痛或肿胀是正常的。服用这些药物后，你会感觉好转。¹

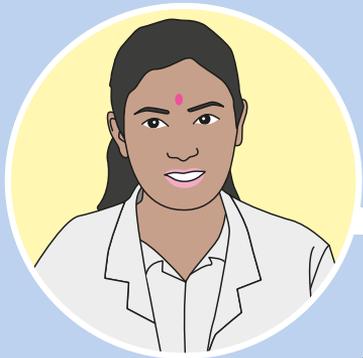
医生告诉我无需担心，而且我可以服用止痛药来缓解疼痛²。





非类固醇消炎药物(NSAIDS)会干扰你的免疫系统，减少免疫系统的发炎现象。这些药物很普遍，你也可以直接购买非处方的非类固醇消炎药(例如：ibuprofen)。它们能缓解症状，但是**无法保护你免受类风湿性关节炎的长期性侵害**。除此之外，长期服用这些药物也可能导致肠胃问题。⁵

第二次前往家庭医生诊所



服用药物后，我的情况还是没有改善。我再次会诊医生寻求第二意见，由于我的**关节严重疼痛**，因此医生将我转介给风湿免疫学专科医生。

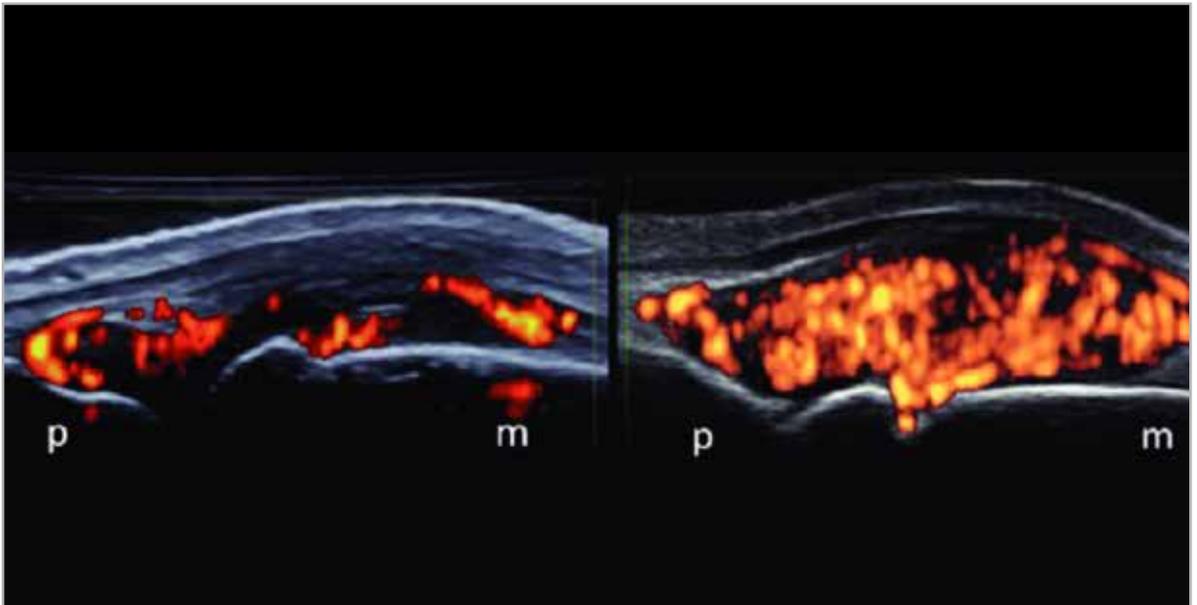
风湿免疫学专科医生诊所

根据你的症状，结合影像学检查和血液检查，我们将能够更了解你的**类风湿性关节炎**（简称RA）疾病活动度^{4,6,7}

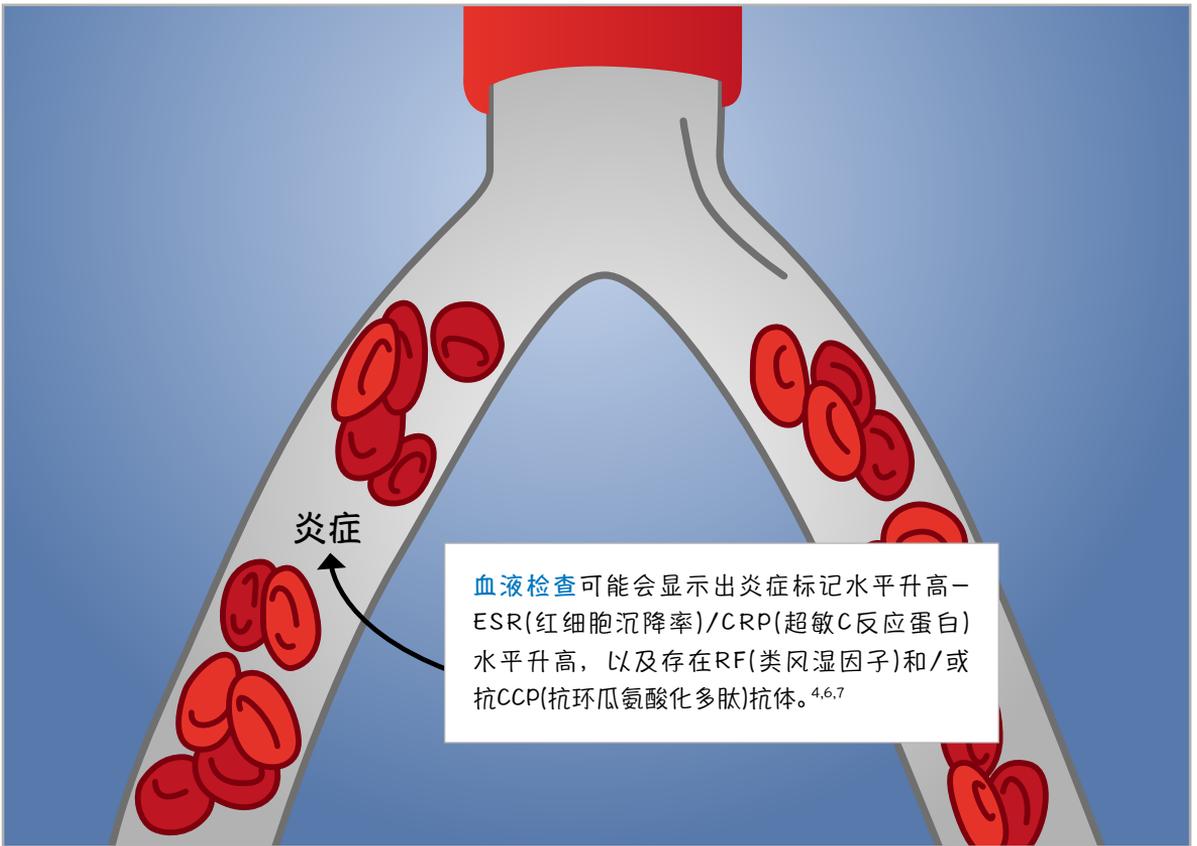
医生要求我进行一些检查，其中包括血液检查、X光检查和超音波检查，以检查我的整体健康状况和类风湿性关节炎疾病活动度^{4,6,7}。

X光检查是一种快速且无痛的检查，用于检测骨骼或关节是否有任何受损情况或变形^{4,6,7}。





超声波检查能通过骨骼和器官的声波反弹创建出图像。这种技术能够很好地检测关节是否有肿胀情况^{4,6,7}。



什么是类风湿性关节炎？

根据检查结果和你所经历的症状(例如：**关节疼痛和手指肿胀**)，我们可以确诊你患上了类风湿性关节炎。⁶

类风湿性关节炎？
这不可能！
我太年轻了。

风湿免疫学专科医生进一步解释，类风湿性关节炎是**免疫系统**错误攻击自己身体组织的一种疾病。完全不同于一般关节磨损情况。⁶

药物可以帮助解决我的疼痛问题吗？

目前没有治愈类风湿性关节炎的方法，但是我们能够帮助你改善情况，并且让病情得到缓解。⁸

显然地，如果完全不治疗，症状会随着时间推移逐渐恶化。这可能会导致你的**关节受损**，或身体其他部位出现**长期性问题**。⁶

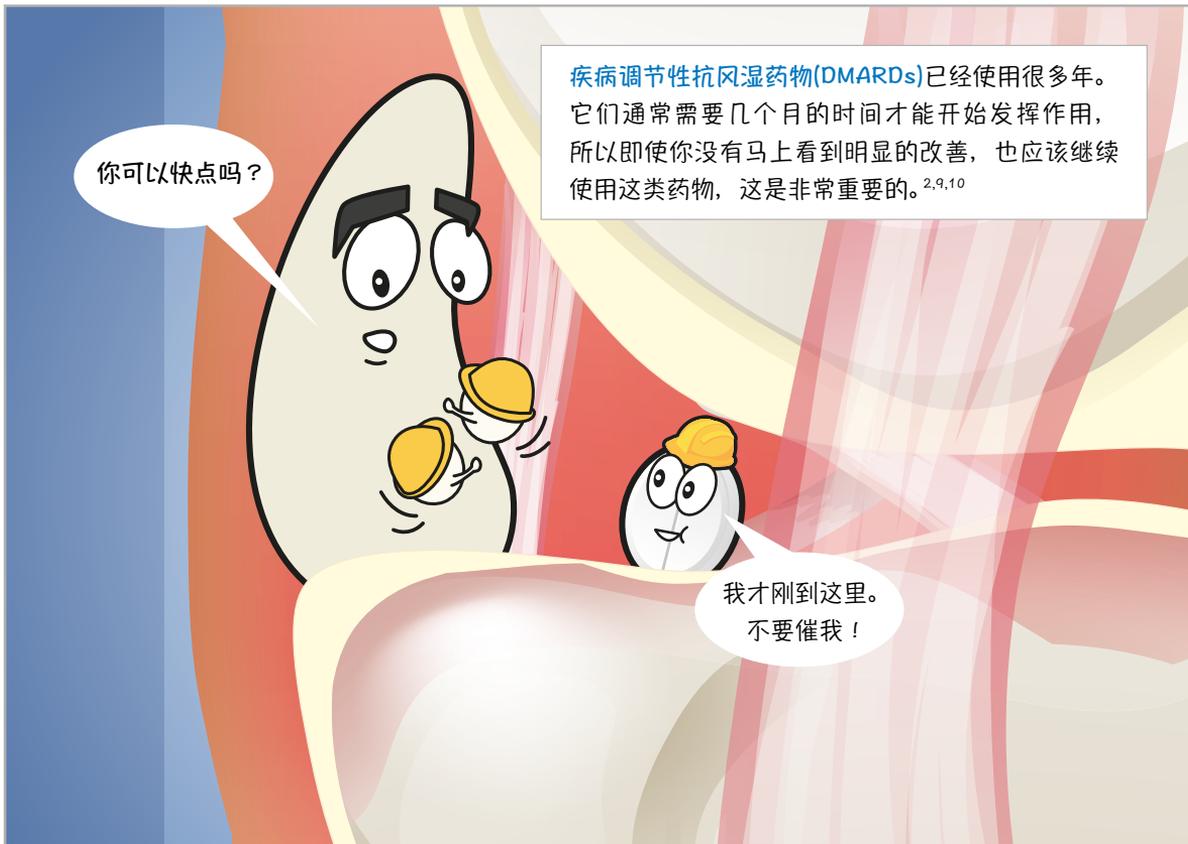
一般上，我会先给你一种药物处方。这种药物称为**传统疾病调节性抗风湿药物(csDMARDs)**。这类药物会**抑制你的免疫系统**以阻止炎症。这将会**减轻你的疼痛和肿胀**。它能防止你的类风湿性关节炎继续恶化。^{9,10}



我发现治疗类风湿性关节炎的药物不仅用于治疗症状，更重要的是，它也能阻止免疫系统攻击关节。^{2,6,9}



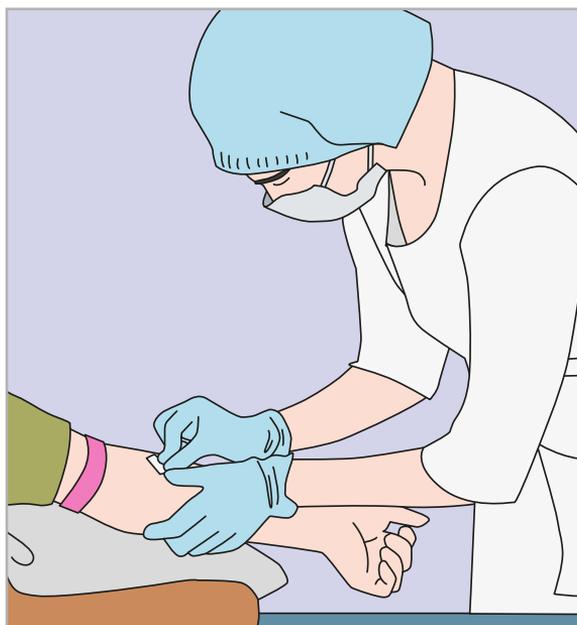
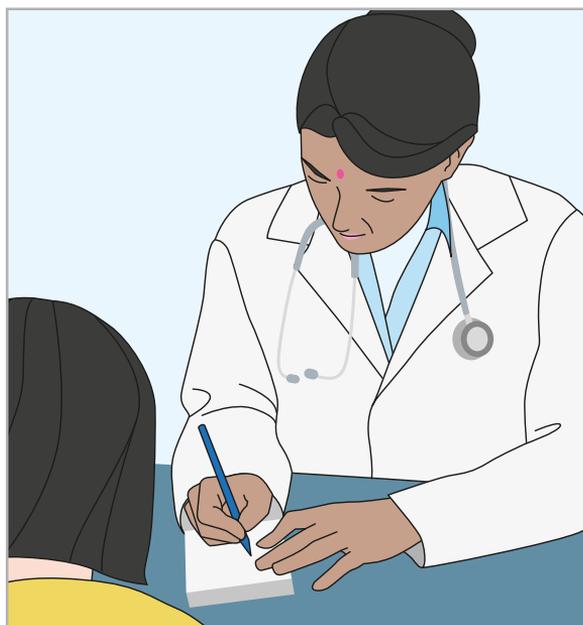
疾病调节性抗风湿药物(DMARDs)治疗方法非常广泛，它们能抑制最常见的免疫细胞制造问题。^{2,9,10}



你可以快点吗？

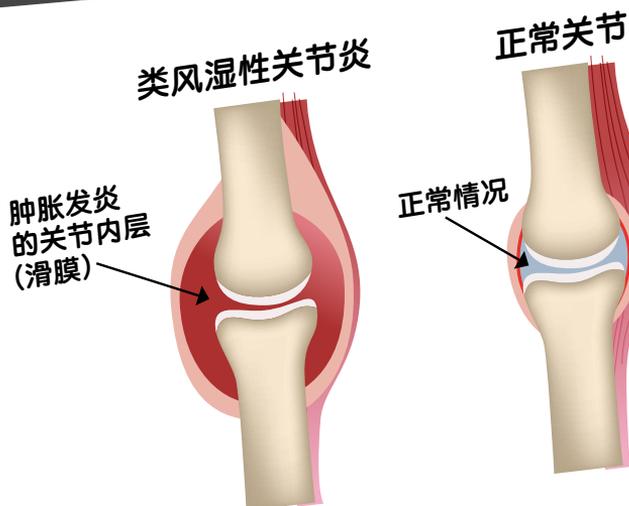
疾病调节性抗风湿药物(DMARDs)已经使用很多年。它们通常需要几个月的时间才能开始发挥作用，所以即使你没有马上看到明显的改善，也应该继续使用这类药物，这是非常重要的。^{2,9,10}

我才刚到这里。
不要催我！



疾病调节性抗风湿药物(DMARDs)会有一些副作用，你可能会感觉恶心、肠胃不适、口腔溃疡或内脏器官受到影响(例如：肝脏)¹。因此，你需要定期进行血液检查以监测这些情况，如果使用药物后出现任何问题，你应该通知你的医生。大部分患者都对疾病调节性抗风湿药物(DMARDs)耐受性良好。²

当天晚上...

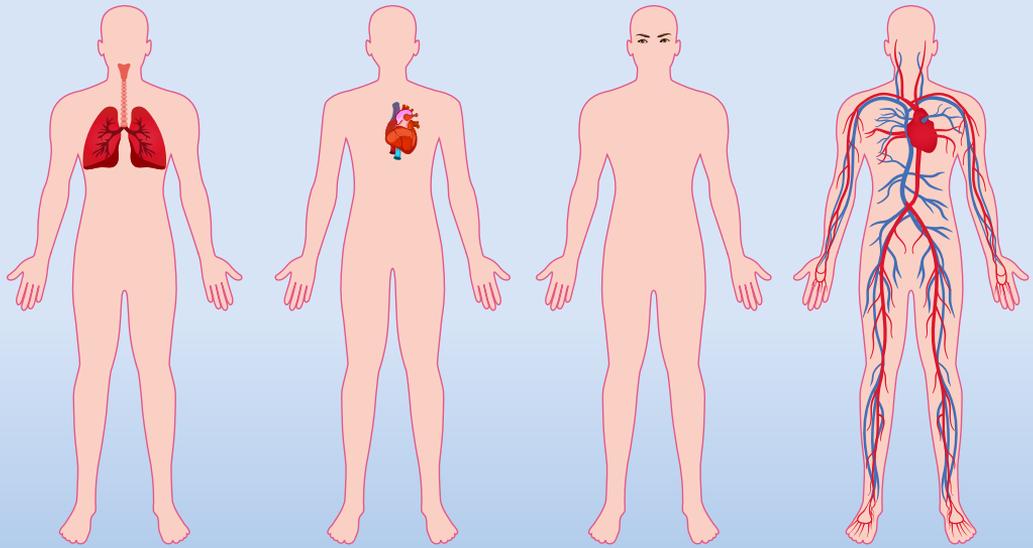


类风湿性关节炎的症状和体征包括**关节疼痛、酸痛和僵硬**。⁶ 当病情变得更加活跃且症状恶化时，会被称为“**发作期**”(flare)或“**突然发作期**”(a flare-up)。^{6,8} 其他时候，患者也可能会进入完全没有症状的平静时期，我们将其称为“**缓解期**”(remission)。^{6,8}

我决定搜寻更多有关类风湿性关节炎的资讯。

如果不及时治疗且病情恶化时，类风湿性关节炎可能会侵入体内并造成破坏，它会**侵入并破坏关节内的软骨和骨骼**。⁶ 它也可能导致固定关节的**肌腱和韧带变得脆弱**，最终导致这些**组织变形**。⁶





肺部

心脏

眼睛

血管

在少数的严重情况下，如果你没有阻止类风湿性关节炎的炎症发生，它可能会影响你的**肺部、心脏、眼睛或血管**。⁶

没有人知道是什么原因导致你的免疫系统产生混乱，并且开始攻击你的关节。无论如何，还是有一些可能的诱发因素，其中包括常见的**感染、过敏、怀孕**，甚至也可能存在**家族遗传因素**。^{4,6,11}





亲爱的，
我们会一起度过这个难关。
我有信心风湿免疫学
专科医生能够帮助你。



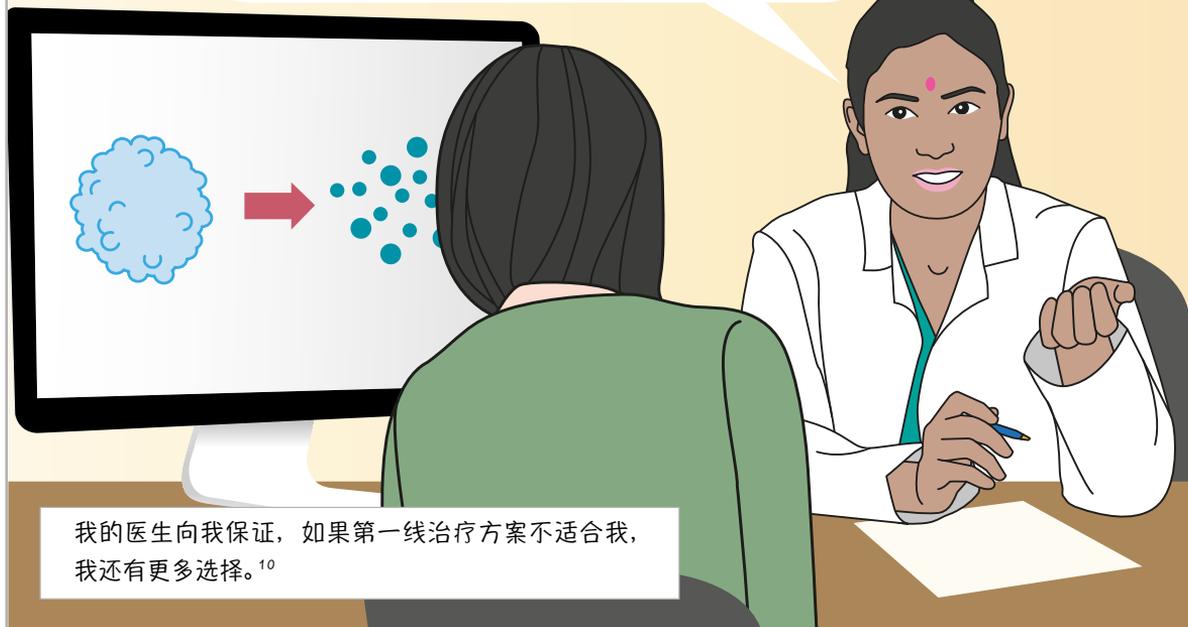
两个月后...

虽然我遵照医嘱服用目前的
药物，但还是无法控制我的
症状。我的情况还是一样，我
感到非常疲劳。我很沮丧，而且
保持积极心态真的很难。

你好吗？
经过治疗后，
你感觉好些了吗？

即使到现在，我的关节仍然肿胀疼痛。但是，我的风湿免疫学专科医生仍然有信心可以**帮助我改善症状**。

治疗选项还包括其他**生物制剂(biologics)**或者**标靶合成疾病调节性抗风湿药物(tsDMARDs)**，这类药物能针对特定的免疫细胞而不是所有的免疫细胞，因此免疫细胞甚至根本不会开始攻击过程。^{6,10}



我的医生向我保证，如果第一线治疗方案不适合我，我还有更多选择。¹⁰

目前有各种类型的**新一代药物**。它们能从初始阶段就阻断所有途径，从而阻止攻击过程的发生。你通常必需先尝试使用**传统疾病调节性抗风湿药物(csDMARDs)**，如果这类药物不见效或产生副作用，那么接下来的治疗方案就是**生物制剂(biologics)**或者**标靶合成疾病调节性抗风湿药物(tsDMARDs)**。^{2,6,9,10}



这些都是非常有用的建议。我会尝试并且搭配服用我的**新药物**。



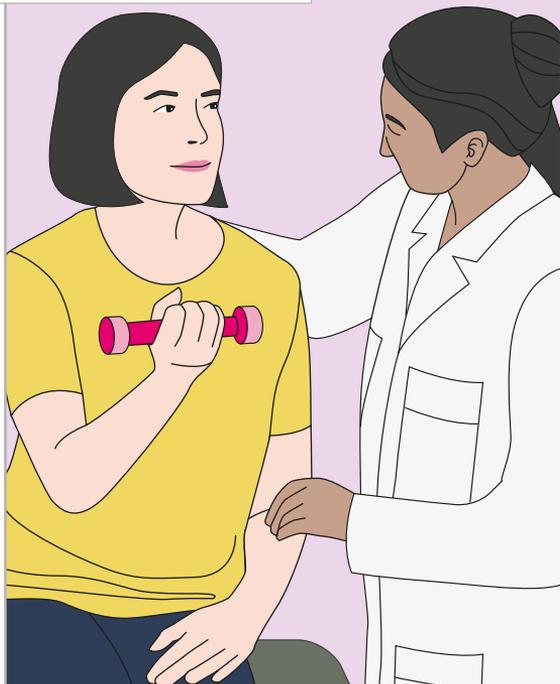
在风湿免疫学专科医生的建议下，我也开始寻找不同替代治疗方案，帮助改善我的症状。

我在诊所等待区遇到了另一位类风湿性关节炎患者。她分享了自己尝试不同药物的经历。

嗨！我是莎拉。我也确诊患上类风湿性关节炎

一路走来，我尝试过几种治疗方案。新一代的药物对我非常有效。最重要的是，你必需遵循风湿免疫学专科医生的药物处方。**遵照医嘱并根据处方服用药物。**¹²

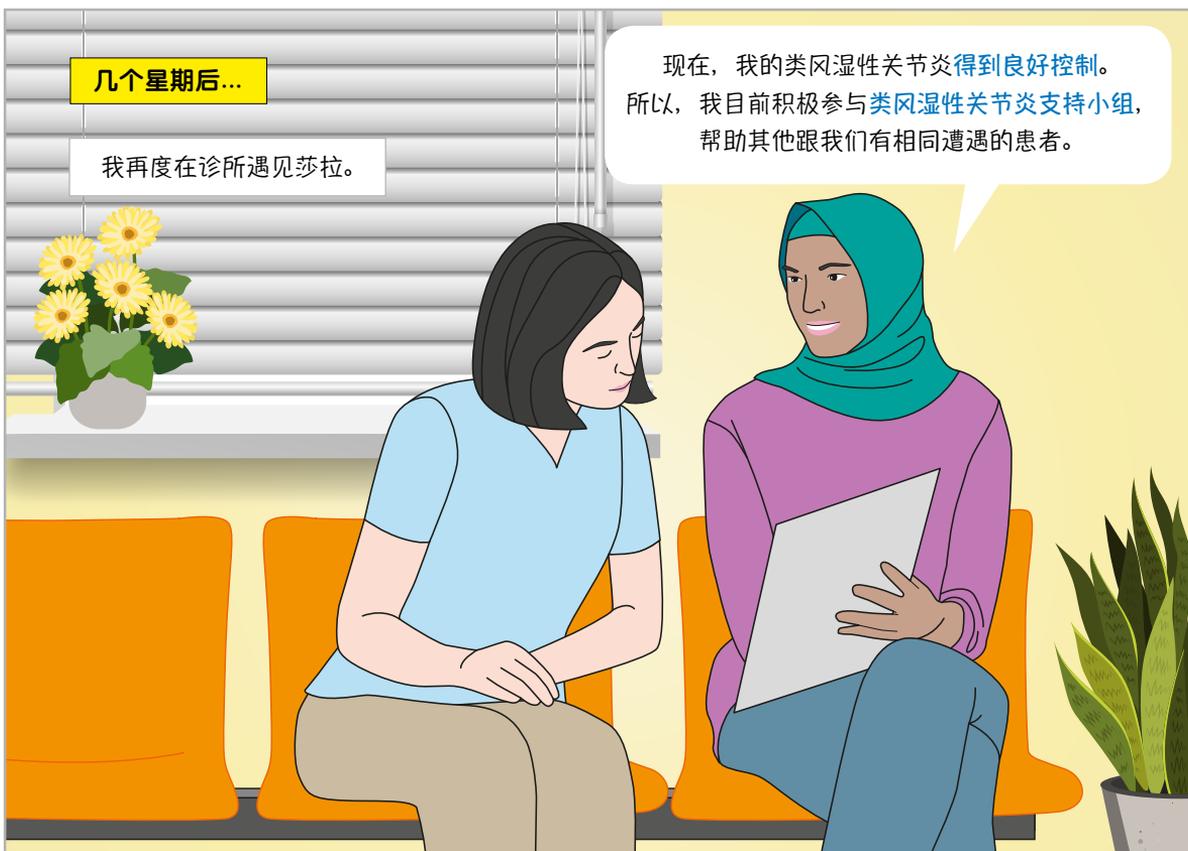
我的风湿免疫学专科医生说得对！**复建治疗和职能治疗**都有助于**增强肌肉力量**，从而**减轻我的关节压力**。我的疼痛减轻了。¹³



几个星期后...

我再度在诊所遇见莎拉。

现在，我的类风湿性关节炎得到良好控制。所以，我目前积极参与类风湿性关节炎支持小组，帮助其他跟我们有相同遭遇的患者。



1个月后...

为了认识新朋友，我和西蒙加入了类风湿性关节炎支持小组。结交了解我的感受，并且能够体会我过去经历的朋友，感觉太棒了！甚至连西蒙都认识了一些能够支持他的新朋友。



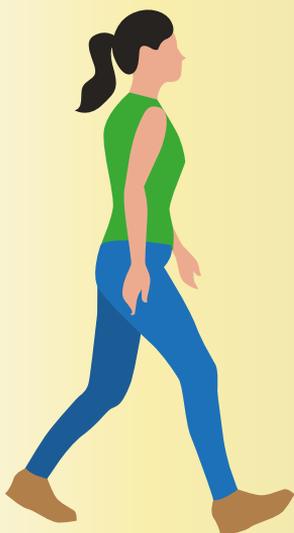


起初，我并不认为自己能够运动。但是，保持活跃和健康其实非常重要。我只需找到**适合自己的运动**。休息静止不动会使我的关节僵硬，而且难以活动，所以我必需找到合适的平衡点。⁶全家人一起到泳池游玩太完美了！

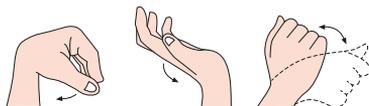


足球或某些武术之类的高冲击力运动需要避免，但是，**游泳、散步和踏脚车都非常好**！¹⁴

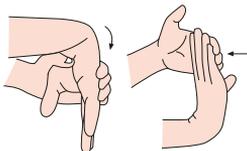
无论是什么运动，寻找一些自己喜欢并会继续做的运动。因为，保持活跃非常重要！每次都要先热身才循序渐进开始运动¹⁴。如果你发现某些运动会导致病症发作，或造成关节发热和肿胀，请停止这项运动并休息。⁶



职能治疗¹⁵



手腕：主动关节活动度锻炼



手腕伸展



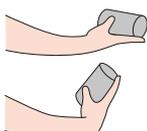
手腕伸展拉伸



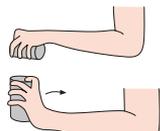
手腕屈伸



前臂的旋前和旋后



手腕屈伸运动



手腕拉伸运动



增强握力

复建治疗¹⁶



直腿抬高
(卧姿)



膝盖蹲



双腿交叉



直腿抬高(坐姿)



腿部伸展



登阶运动



坐/站

两种治疗方法都有助于减轻关节疼痛、提高关节强度和柔韧性。现在，你的关节可以得到全方位的伸展活动。¹³

有时候，继续服用药物确实非常具有挑战性。但是，在医生的支持下，我知道遵照医生处方服用药物是非常重要的。¹²



我一直都担忧药物的副作用。但是，我的医生向我强调，预防损害的好处远大于药物相关风险。医生将会监控我的病情、关注我的担忧，以及可能出现的任何副作用。¹⁷



我的关节疼痛改善了，而且再也不会干扰我的日常生活。现在，我可以自己驾车，无需我的丈夫接送了！

类风湿性关节炎是一种长期性的自身免疫疾病，你身体的免疫系统会攻击关节。⁶

目前有很多治疗方案！它们都能通过阻断不同途径阻止炎症发生。治疗可能需要一些时间才会见效，但你最终会找到最适合自己的治疗方案！⁶

接受并继续坚持治疗是非常重要的，因为，通过治疗能够预防长期性损伤，让你的病情进入缓解期。⁸

记得经常与你的医生讨论服药后的副作用、疲劳现象或发作期，这样他们才能帮助你。^{6,8}

保持适当的运动、维持健康生活！你可以学会与这个病共存，拥有健康活跃的美满人生！⁶

1年后...

医生，如果我们想要生育更多孩子，你有什么建议吗？

现在，她的类风湿性关节炎**已经得到良好控制**，所以怀孕应该不成问题。很多女性在怀孕期间会进入**缓解期**，甚至在婴儿出生后也继续保持良好状态。无论如何，某些药物在怀孕期间服用并不安全。^{18,19}

如果你打算生儿育女，**请与你的医生讨论**以找到治疗类风湿性关节炎的最佳方法，这是非常重要的。^{18,19}

选择正确的治疗和产前护理，即使是患有类风湿性关节炎的母亲，也能生下如同其他人般**健康快乐的宝宝**。¹⁹

最后，请勇敢为类风湿性关节炎发声！

这份指南能帮助你在会诊医生时得到最好的解答和帮助，而不是“退而求其次”！



勇敢发问并与你的医生分享，双方共同努力管理你的类风湿性关节炎²⁰



事先准备并整理问题的优先顺序

- 每次会诊医生咨询前，记得更新并准备问题²⁰



你最了解自己

- 感谢你的专科医生相信你的直觉，同时诚实地与医生分享你的病情和症状。²⁰



明确描述、坦诚相告

- 尝试描述并阐述你的类风湿性关节炎症状，而不只是用“很好”、“好”、“不错”等词汇带过，这样你的医生才能更了解你的症状。²⁰



设定目标

- 每次会诊医生都讨论实现目标的进度，这样才能更好地追踪管理你的类风湿性关节炎病情。²⁰



致谢

我们诚挚感谢以下几位风湿免疫学专科医生的贡献，
感谢他们提出宝贵意见和反馈：

Dato' Dr Gun Suk Chyn,
Hospital Tuanku Jaa'far Seremban

Dr Nor Shuhaila Shahril,
Hospital Putrajaya

Dr Shalinie Ramanujam,
Mahkota Medical Centre, Melaka

Dr Shereen Ch'ng SuYin,
Hospital Selayang

参考资料：

1. KidsHealth from Nemeours. Recovering from Delivery. <https://kidshealth.org/en/parents/recovering-delivery.html>. Accessed June 2018.
2. Tidy C. Disease-modifying Antirheumatic Drugs. Patient. <https://patient.info/bones-joints-muscles/rheumatoid-arthritis-leaflet/disease-modifying-antirheumatic-drugs-dmards>. Accessed on 1 August 2017.
3. Harding M. Oral Steroids. Patient. <https://patient.info/treatment-medication/steroids/oral-steroids>. Accessed on 5 July 2017.
4. Elmer J. Inflammation: What You Need to Know. Healthline. <https://www.healthline.com/health/inflammation#overview>. Accessed on 19 December 2018.
5. Healthtalk.org. Rheumatoid Arthritis Anti-inflammatory drugs and rheumatoid arthritis. <https://healthtalk.org/rheumatoid-arthritis/anti-inflammatory-drugs-and-rheumatoid-arthritis>. Accessed August 2016.
6. National Institute of Health (NIH). National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS). Rheumatoid arthritis. NIAMS. NIH.gov Web site. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis/advanced>. Accessed February 20, 2018.
7. Frank J. Rheumatoid Arthritis (RA) Diagnosis. Arthritis-Health. <https://www.arthritis-health.com/types/rheumatoid/rheumatoid-arthritis-ra-diagnosis>. Accessed on 26 August 2016.
8. Arthritis Association. Your RA is in Remission! Now what? <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/your-ra-is-in-remission-now-what#>. Accessed on 5 July 2022.
9. Cohenn S et al. Patient education: Disease-modifying antirheumatic drugs (DMARDs) in rheumatoid arthritis (Beyond the Basics). <https://www.uptodate.com/contents/disease-modifying-antirheumatic-drugs-dmards-in-rheumatoid-arthritis-beyond-the-basics>. Accessed on 5 Dec 2019.
10. Smolen JS, et al. Ann Rheum Dis 2020;0:1-15. doi:10.1136/annrheumdis-2019-216655
11. Can Allergies Affect Joint Pain. OrthoBethesda. [https://www.orthobethesda.com/blog/can-allergies-affect-joint-pain/#:~:text=Rheumatoid%20Arthritis%20\(RA\),a%20lack%20of%20foreign%20substances](https://www.orthobethesda.com/blog/can-allergies-affect-joint-pain/#:~:text=Rheumatoid%20Arthritis%20(RA),a%20lack%20of%20foreign%20substances). Accessed on 5 July 2022.
12. PhRMA. Improving Prescription Medicine Adherence is key to Better Health Care. http://phrma-docs.phrma.org/sites/default/files/pdf/PhRMA_Improving%20Medication%20Adherence_ExecSummary.pdf. Accessed on Jan 2011
13. Kavancu V, Evcik D. Physiotherapy in Rheumatoid Arthritis. *MedGenMed*. 2004; 6(2): 3.
14. Gecht-Silver MR, et al. Patient education: Arthritis and Exercise (Beyond the Basics). <https://www.uptodate.com/contents/arthritis-and-exercise-beyond-the-basics>. Accessed on 5 Dec 2019.
15. Colorado State University. Musculoskeletal Disorders and Prevention. https://rmi.colostate.edu/wp-content/uploads/sites/9/2021/07/ERGO_Musculoskeletal-Disorder-Booklet1.pdf. Accessed on 5 July 2022.
16. Andrew L. Arthritis symptoms: Do this exercise to soothe the knee pain. EXPRESS. <https://www.express.co.uk/life-style/health/965732/arthritis-rheumatoid-pain-symptoms-treatment-exercise-knee>. Accessed 27 August 2018.
17. Leonard H. Calabrese, DO. Expert Q&A: RA Medication Side Effects Worse Than the Disease? Arthritis Association. <https://www.arthritis.org/diseases/more-about/medication-side-effects>. Accessed on 5 July 2022.
18. Mann D. How Rheumatoid Arthritis Affects Pregnancy. WebMed. <https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/features/ra-pregnancy#>. Accessed on 2 September 2014.
19. WebMed. Family Planning and Rheumatoid Arthritis. <https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/family-planning-and-rheumatoid-arthritis>. Accessed 2019.
20. Smolen JS, Breedveld FC, Burmester GR, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: 2014 update of the recommendations of an international task force. *Ann Rheum Dis*. 2016;75:3-15.

此教育性手冊由以下公司精心呈獻



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd

197801003134 (40131-T)

Level 10 & 11, Wisma Averis , Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.

Tel : (03) 2281 6000 Fax : (03) 2281 6388 www.pfizer.com.my