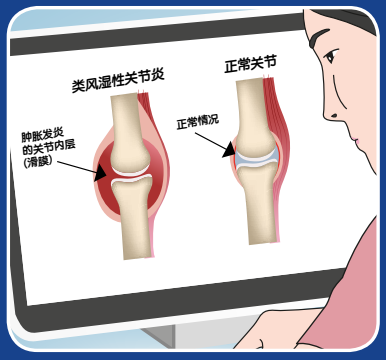
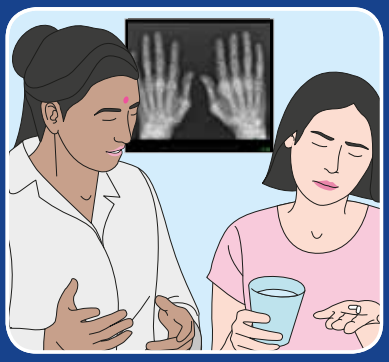
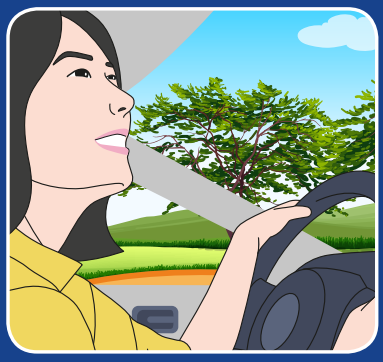
类风湿性关节炎

知识指南





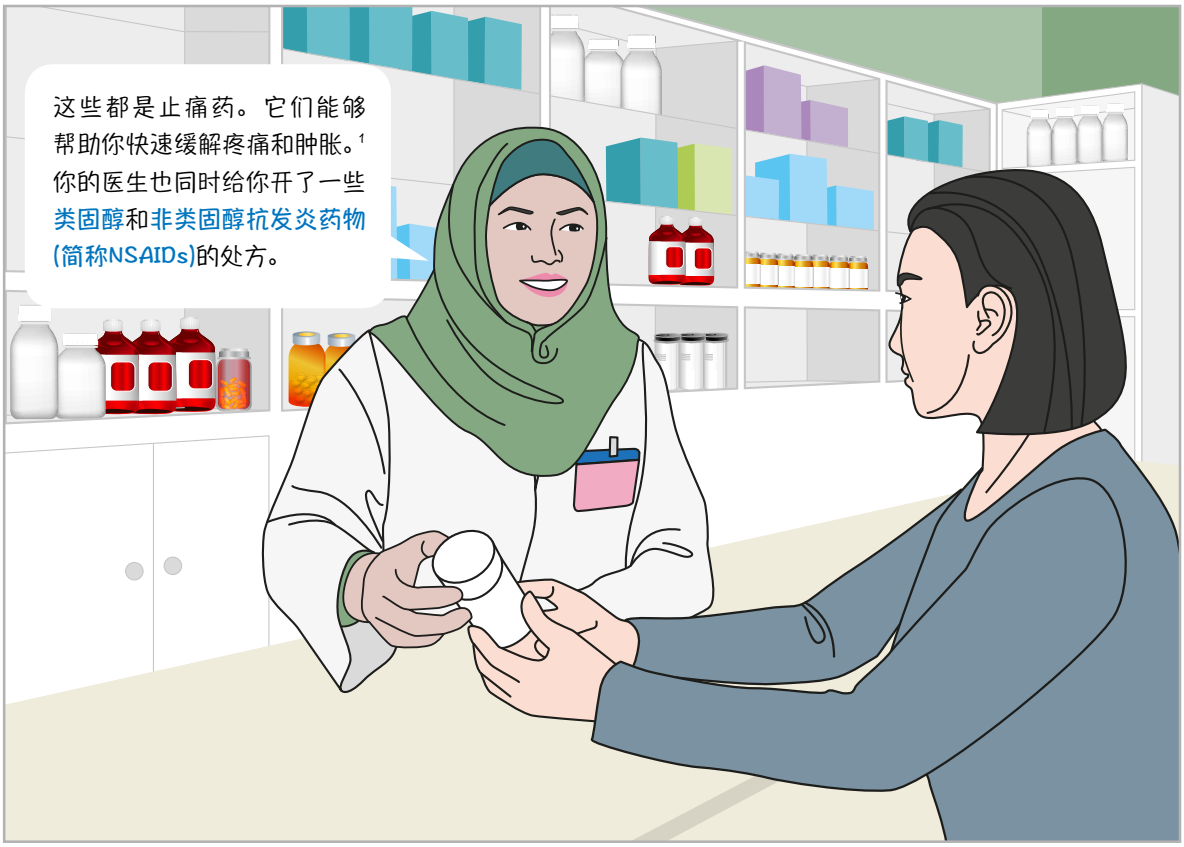


我和丈夫都很爱小孩。我们有一个2岁的儿子，而且即将迎接我们小公主的到来。
太棒了！
我正在建造城堡。

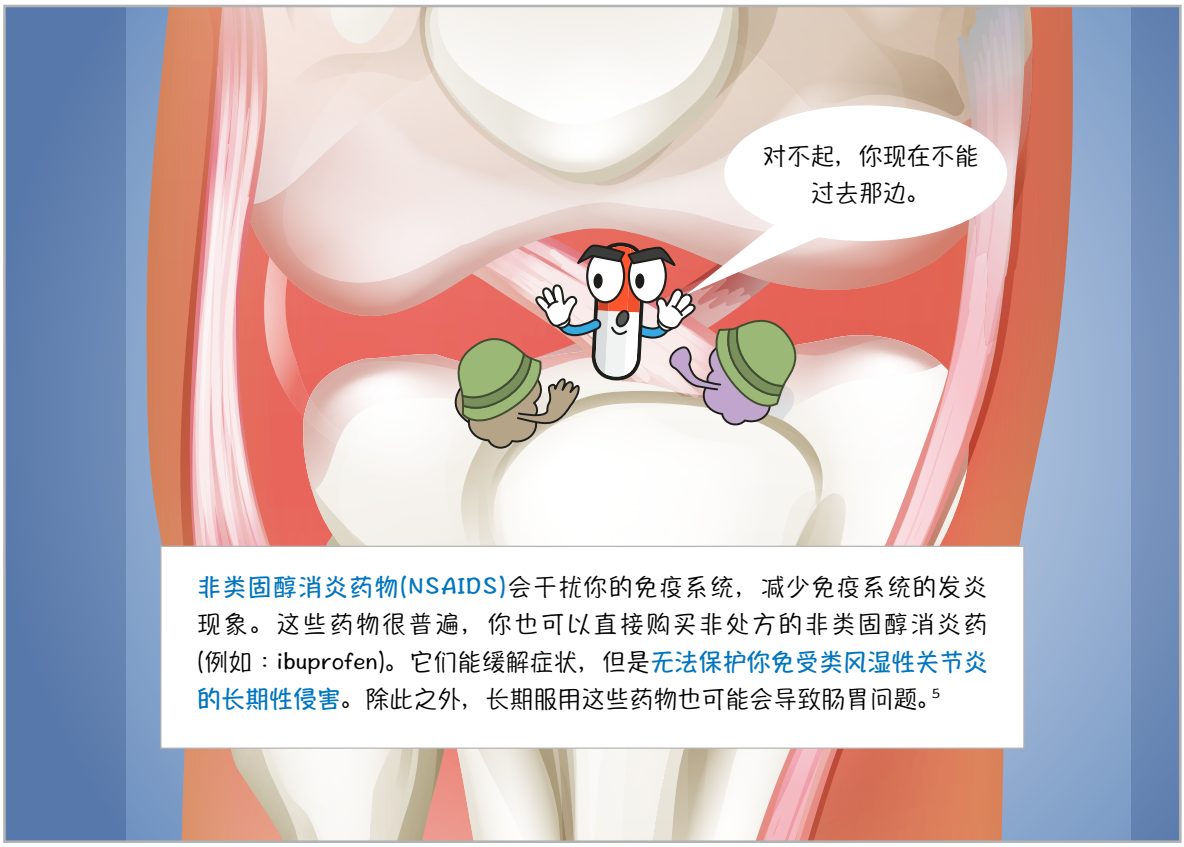
2个星期后…
我们的小公主终于诞生了。西蒙和我都非常感恩能握着这双可爱的小手。但是，我的手指开始变得肿胀和非常疼痛，即使她正在哭泣我也很难抱着她。
让我帮你拿一些止痛药吧！

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。
Mouthwash

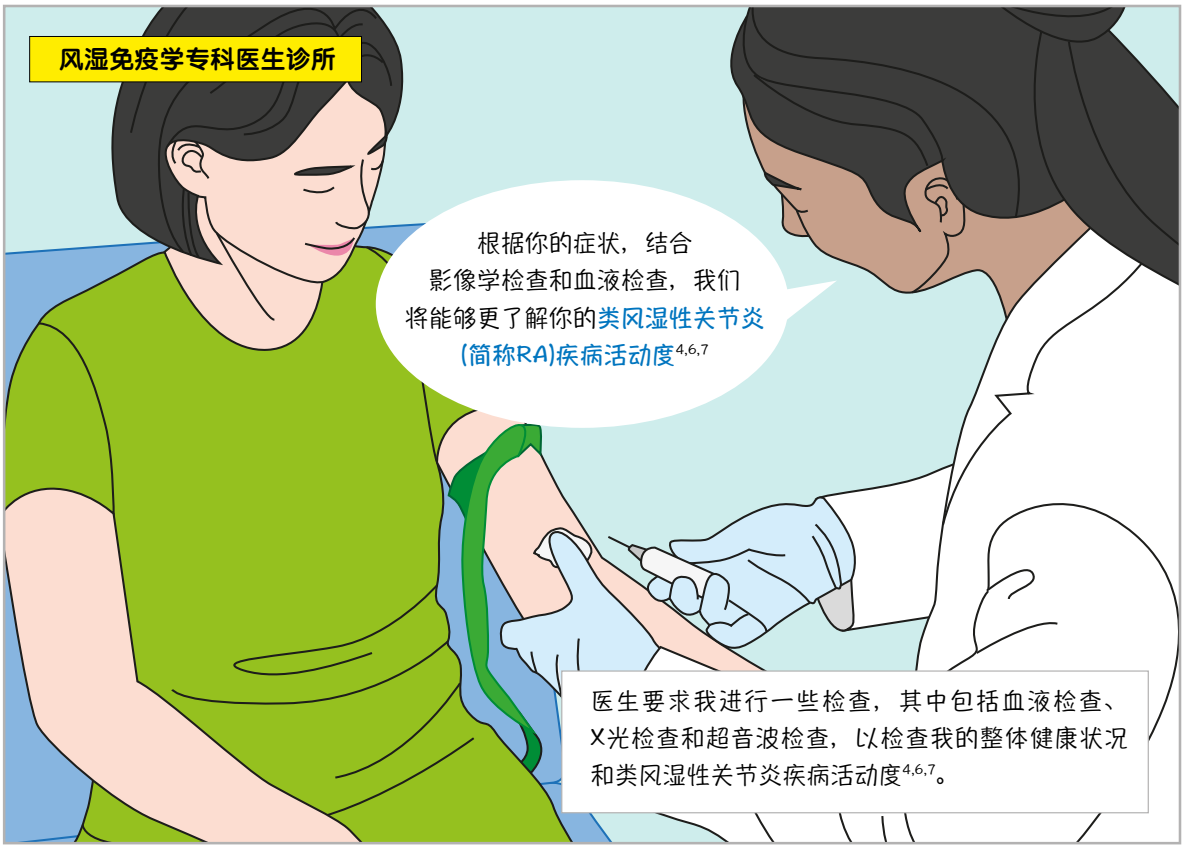
抵达家庭医生诊所
别担心，生产后出现疼痛或肿胀是正常的。服用这些药物后，你会感觉好转。[1]
医生告诉我无需担心，而且我可以服用止痛药来缓解疼痛[2]。



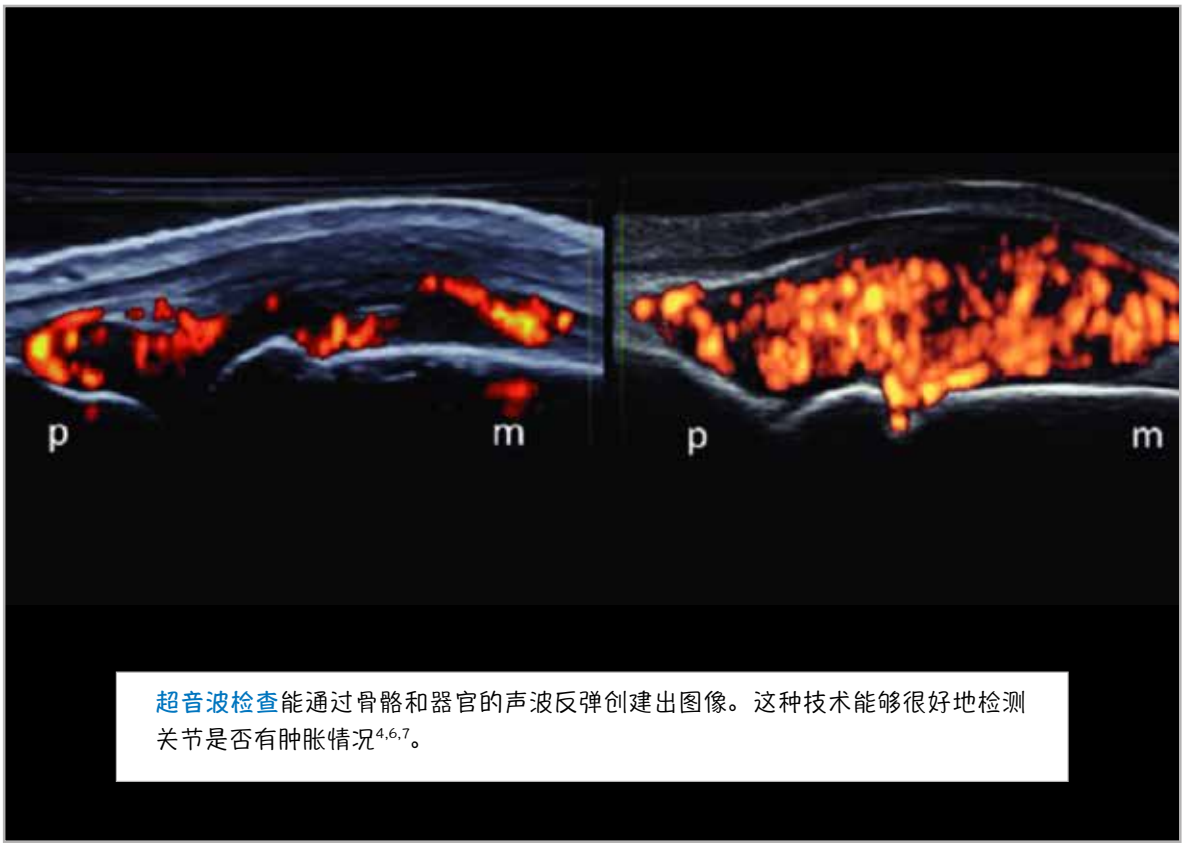
类固醇可以让你的免疫系统变得稳定并减少发炎情况。当病情发作时，类固醇能快速发挥作用。由于副作用(例如：体重增加、骨质流失和肌肉衰弱)的关系，这类药物不适合长期服用。如果你需要长期服用类固醇，则必需确保服用低剂量。[3,4]



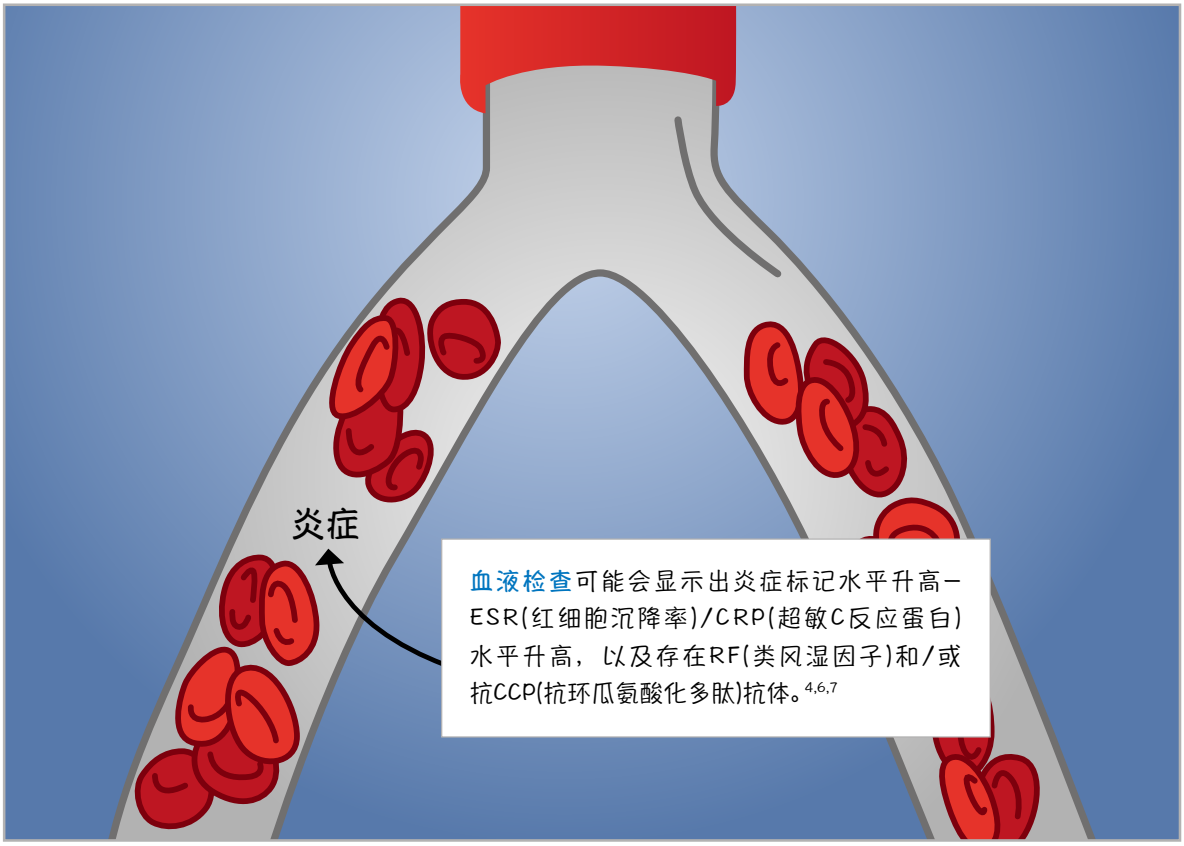
非类固醇消炎药物(NSAIDS)会干扰你的免疫系统，减少免疫系统的发炎现象。这些药物很普遍，你也可以直接购买非处方的非类固醇消炎药(例如：ibuprofen)。它们能缓解症状，但是无法保护你免受类风湿性关节炎的长期性侵害。除此之外，长期服用这些药物也可能会导致肠胃问题。[5]


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]。

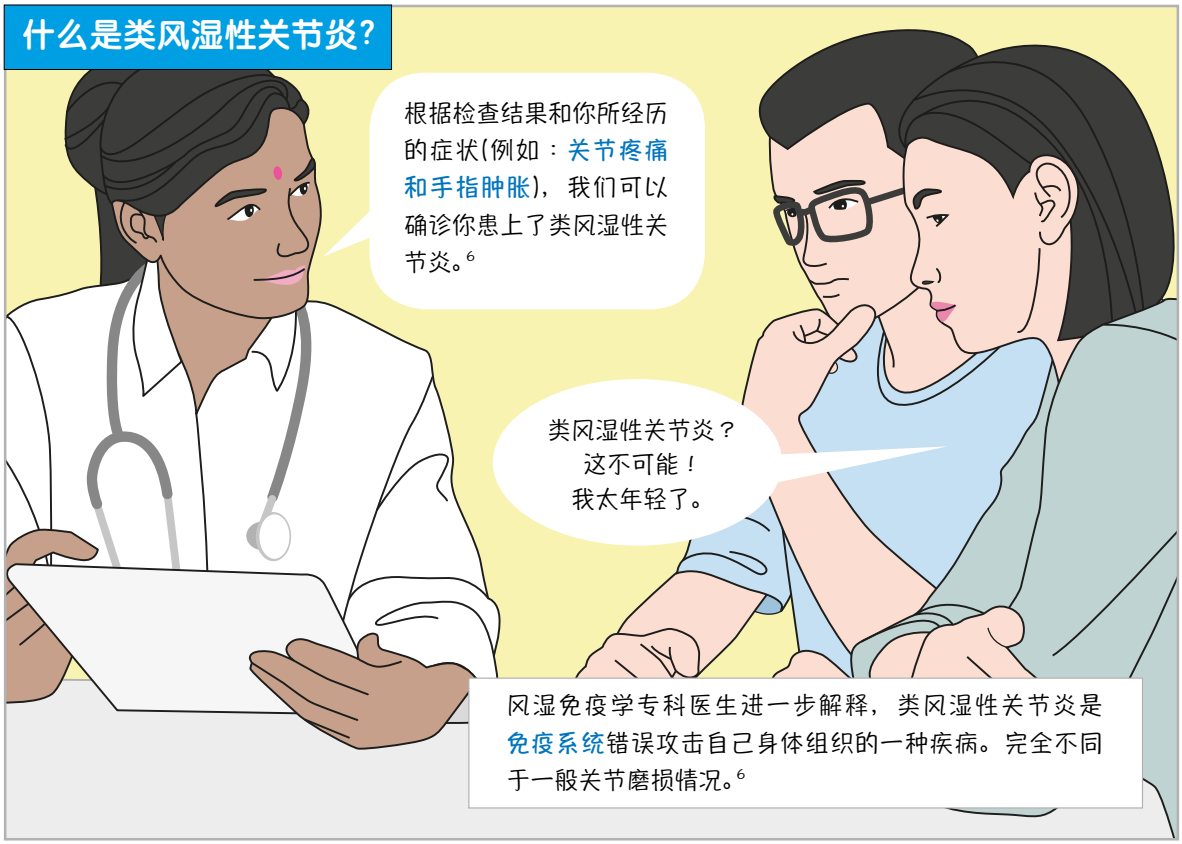


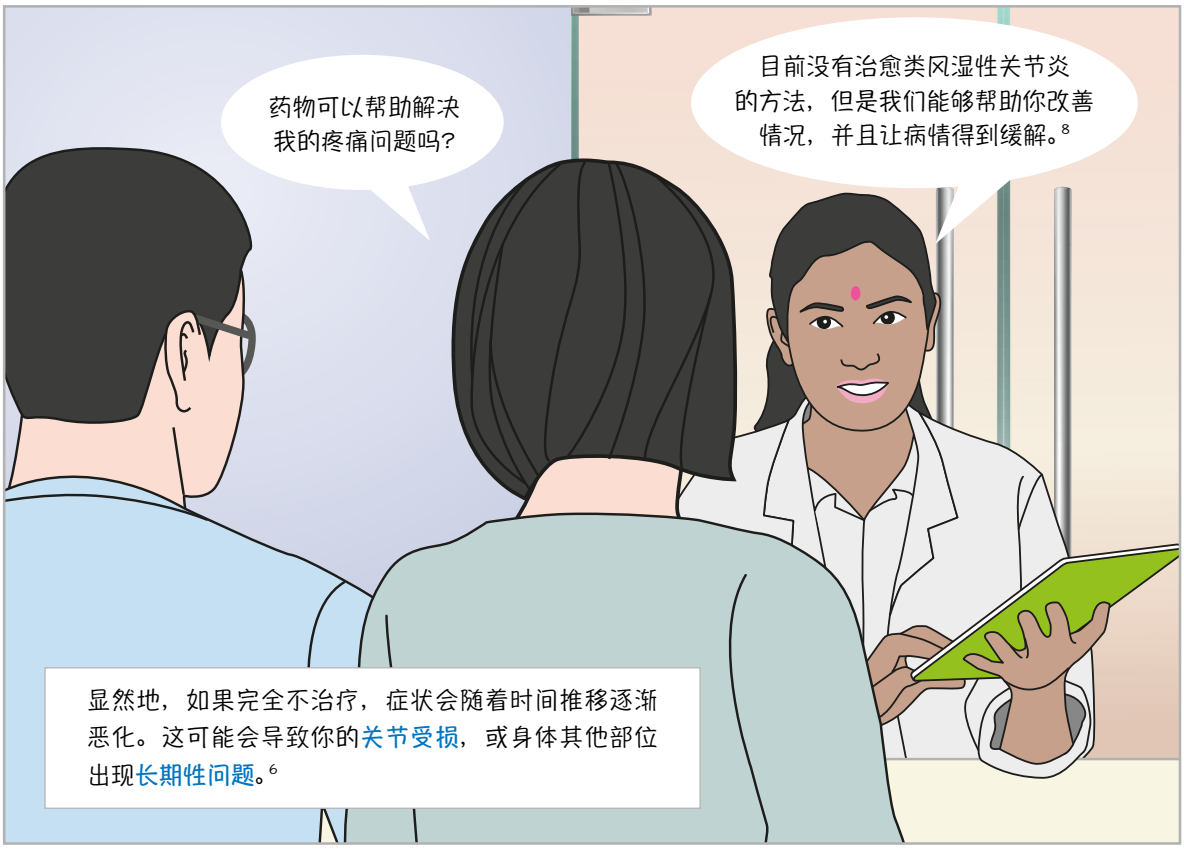
超音波检查能通过骨骼和器官的声波反弹创建出图像。这种技术能够很好地检测关节是否有肿胀情况[4,6,7]。



血液检查可能会显示出炎症标记水平升高—ESR(红细胞沉降率)/CRP(超敏C反应蛋白)水平升高，以及存在RF(类风湿因子)和/或抗CCP(抗环瓜氨酸化多肽)抗体。[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]

1 缓解症状

2 预防攻击

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]

免疫系统

嘿！让我出去！

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]

你可以快点吗？

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

正常关节

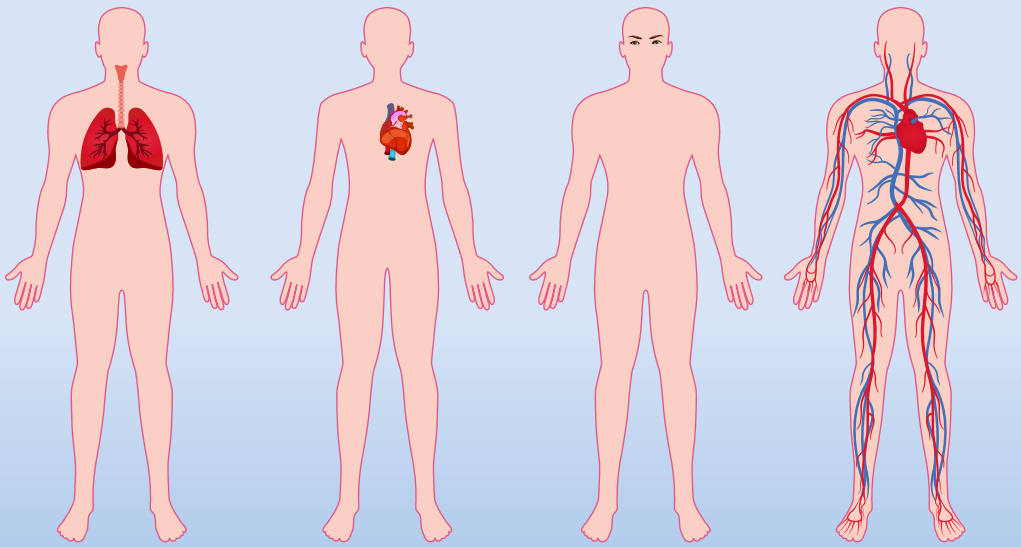
肿胀发炎的关节内层（滑膜）

正常情况

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] 它也可能会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]



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。

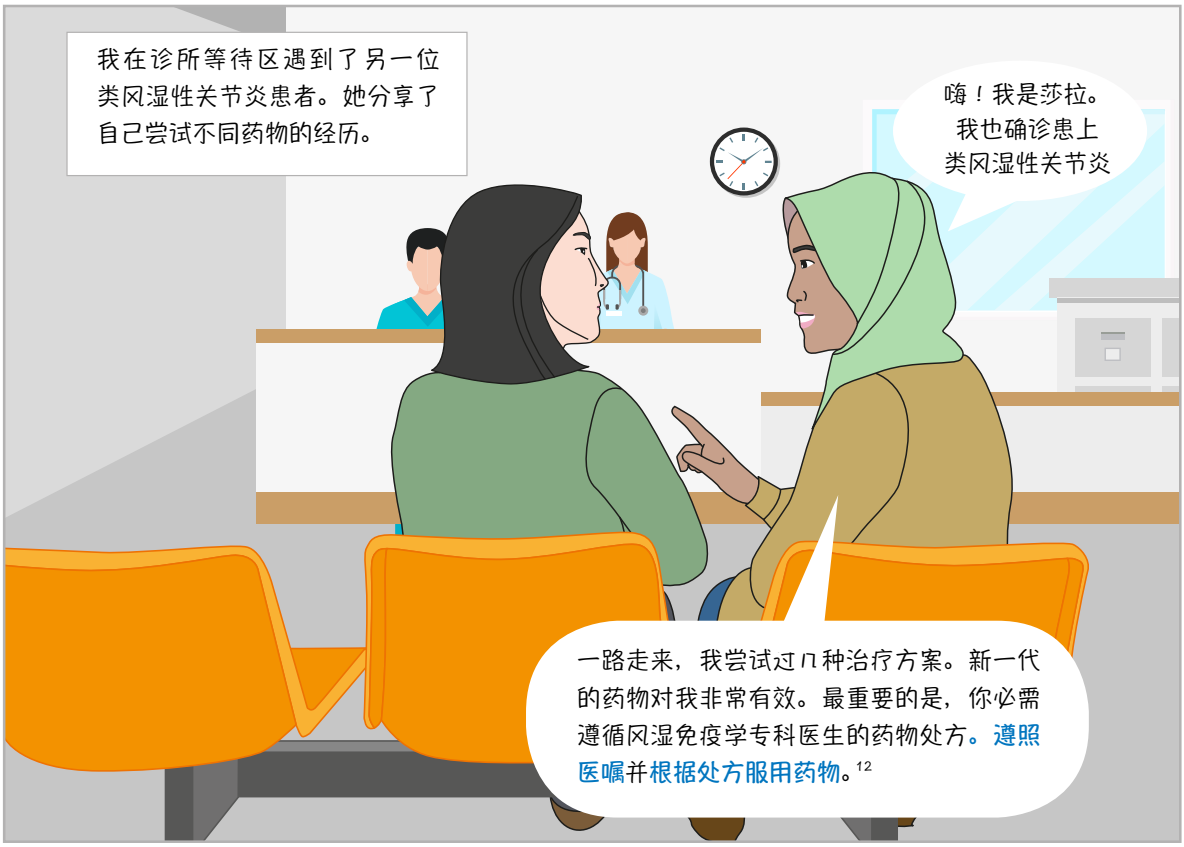
治疗选项还包括其他生物制剂(biologics)或者标靶合成疾病调节性抗风湿药物(tsDMARDs)，这类药物能针对特定的免疫细胞而不是所有的免疫细胞，因此免疫细胞甚至根本不会开始攻击过程。[6,10]

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。

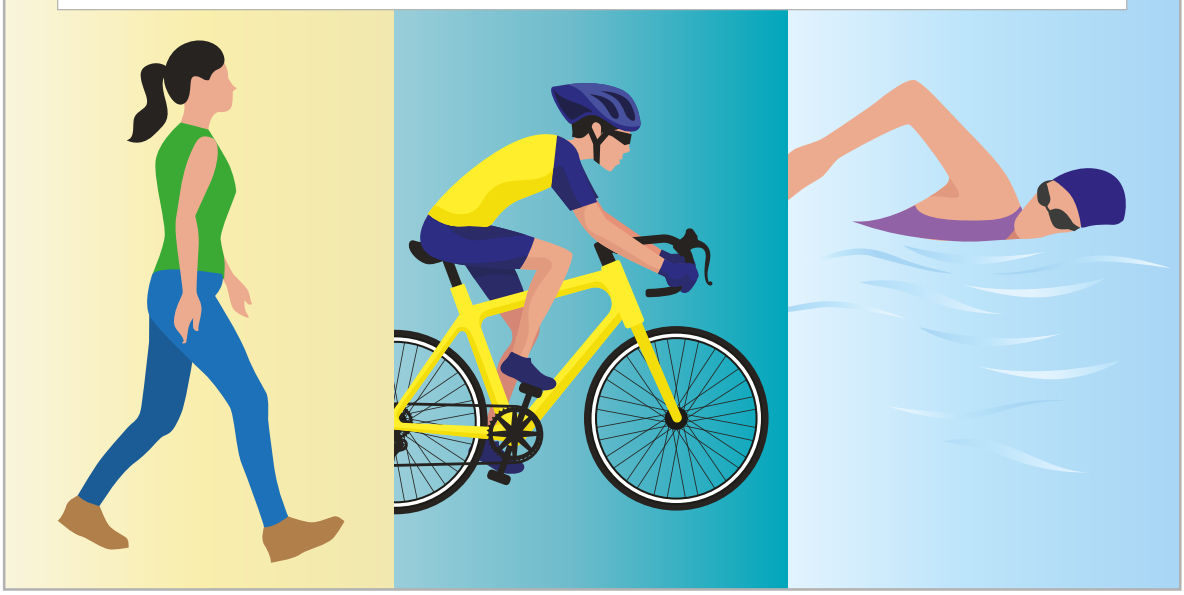
我拥有关心我、爱我的家人朋友，所以我不会让类风湿性关节炎妨碍我拥有美好人生。我必需从现在开始更加倍照顾自己！
首先，我会从每年接种流感疫苗开始。我的治疗会导致免疫系统变弱，所以我必需避免受感染。[9]

我和西蒙有了新嗜好。我们一起烹饪并寻找新的健康食谱。我们选择低脂肪、高纤维的饮食，同时摄取大量绿色蔬菜。

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！

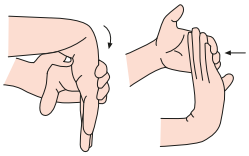
足球或某些武术之类的高冲击力运动需要避免，但是，**游泳、散步和踏脚车都非常好！**[14]

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]

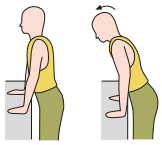


职能治疗[15]

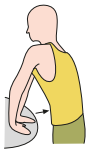
手腕：主动关节活动度锻炼



手腕伸展

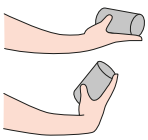


手腕伸展拉伸

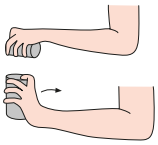


手腕屈伸

前臂的旋前和旋后



手腕屈伸运动



手腕拉伸运动

增强握力

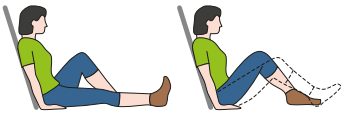
复建治疗[16]

直腿抬高
（卧姿）

膝盖蹲

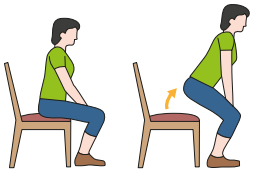
双腿交叉

直腿抬高(坐姿)



腿部伸展

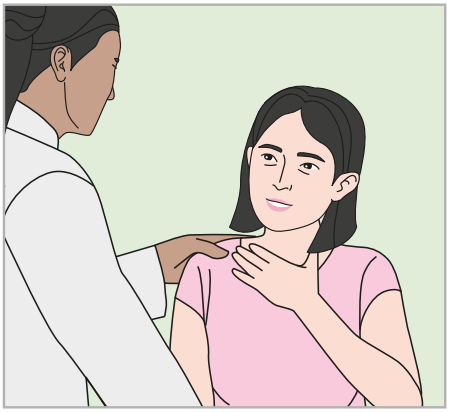
登阶运动

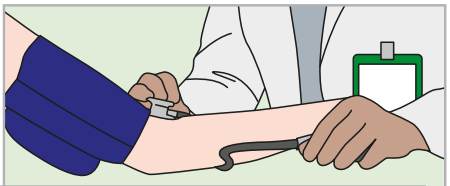


坐/站

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**远大过于药物相关风险。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 Steriods. 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. Accesed 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.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 M.R, 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 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.

此教育性手册由以下公司精心呈献

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

PP-XEL-MYS-0468-15JUN2022