类风湿性关节炎

SIMPLIFIED CHINESE

关节炎资料单

Rheumatoid Arthritis

类风湿性关节炎

本资料单是为受类风湿性关节炎影响的人编写的。它提供了一般信息，以帮助您了解您可能受到的影响并解释为什么早期治疗很重要。本资料单还介绍了您可以采取哪些措施来控制类风湿性关节炎以及从何处获取更多信息。

什么是类风湿性关节炎？

类风湿性关节炎（RA）是一种引起关节疼痛和肿胀的自身免疫性疾病。您身体免疫系统的正常作用是抵抗感染以保持健康。在自身免疫性疾病中，您的免疫系统开始攻击您自身的健康组织。在RA中，免疫系统攻击的是关节滑膜，导致炎症和关节损伤。 RA通常影响较小的关节，比如，手和脚的关节，但是，髋部和膝盖等较大的关节也会受到影响。

RA有什么症状呢？

RA的症状因人而异。

最常见的症状是：

- 关节疼痛、肿胀和触痛
- 关节僵硬，尤其是在早晨
- 对称性（身体两侧的相同关节都受到影响）。

RA是什么原因引起的？

目前尚不清楚导致RA的原因，这种疾病在吸烟和/或有家族病史的人中更常见。

RA是如何诊断的？

您的医生会根据您的症状、体检和各种检测来诊断RA。这些可包括：

- 炎症的血液检测
- 抗体（人体免疫系统产生的蛋白质）的血液检测。检测抗环瓜氨酸肽（抗CCP）和类风湿因子可以帮助诊断RA，虽然不是所有RA患者的这些抗体检测都会呈阳性。请参阅《关节炎的血液检测》（*Blood tests for arthritis*）资料单。
- X射线检查您的关节是否被疾病损伤。在RA的早期阶段，X射线检查出的变异很少见。

由于RA的症状可能类似于其他类型的关节炎，因此诊断RA可能比较困难并且通常需要时间。如果您的医生怀疑您患有RA，您应该被转诊给风湿病专科医生—专门治疗关节炎的医生。

我会怎么样？

通过早期诊断和正确治疗，大多数RA患者可以过上充实而积极的生活。但是RA的病程各异，没有两个病例是完全相同的。很多RA患者经历过症状“爆发”—关节变得更疼痛和发炎更严重的时期，这种情况可能在没有明显原因的情况下发生。“爆发”之后，通常几个月甚至几年几乎没有炎症。 RA可导致永久性关节损伤和畸形，尤其是发病的最初几年。好消息是，早期诊断和治疗被证明可以限制这种类型的关节损伤。

RA能治愈吗？

目前RA是无法治愈的。但是，在过去的20年里，治疗方法得到了明显的改善，新药现在对RA早期阶段的患者非常有帮助。对于声称能治愈RA的任何产品或疗法，请提高警惕。

对RA有什么治疗方法？

您的风湿病专科医生会根据您的症状和病情的严重程度量身定制治疗方案。没有什么办法能准确预测哪种治疗方法最适合您。在找到适合您的治疗方法之前，您的医生可能需要尝试几种不同的方法，包括：

Arthritis AUSTRALIA

- 药物，如
  - 非甾体类抗炎药（NSAID）
  - 皮质类固醇药物或注射剂
  - 改善疾病的抗风湿药物（DMARD）
  - 生物性的DMARD。

有关更多信息，请参阅澳洲风湿病协会的患者医疗信息或《药物和关节炎》（*Medicines and arthritis*）资料单。

- 锻炼，以保持关节灵活和肌肉强壮。请参阅《锻炼和RA》(*Exercise and RA)*以及《与您的医疗团队合作》（*Working with your healthcare team*）资料单。

我能做什么呢？

尽早去看风湿病专科医生。风湿病专科医生可以诊断RA并确保您获得正确的治疗。如果您患有RA且未见过风湿病专科医生，请向您的医生咨询转诊的事宜。请参阅《与您的医疗团队合作》（*Working with your healthcare team*）资料单。

了解RA，并在您的治疗中发挥积极作用。并非您阅读或听到的所有信息都值得相信，因此请务必与您的医生或医疗团队讨论您正在考虑的治疗方案。

更多的可靠信息来源也列在下面。自我管理课程旨在帮助您学习积极参与自己的保健的技能。有关这些课程的详细信息，请联系当地的关节炎协会办事处。

学习如何控制疼痛。参阅《应对疼痛》（*Dealing with pain*）资料单。

过健康的生活。保持身体活跃，选择健康的饮食，戒烟并减轻精神压力，以帮助您的整体健康和福祉。请参阅《锻炼和RA》（*Exercise and RA*）及《健康饮食》（*Healthy eating*）资料单。

学习如何保护关节和应对疲劳。请参阅《疲劳和关节炎》（*Fatigue and arthritis*）资料单。

承认你的感受并寻求帮助。由于目前RA是无法治愈的，而且它可影响您生活的许多方面，因此感到害怕、沮丧、悲伤和有时生气是很自然的。如果它们开始影响您的日常生活，请注意这些感受并寻求帮助。请参阅《关节炎和情绪》（*Arthritis and emotions*）资料单。

请联系您当地的关节炎协会办事处，以获取更多有关关节炎的资料单。

了解RA和您的治疗选择。
尽早去看风湿病专科医生。

联系您本地的关节炎协会办事处：
致电 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Arthritis Australia 2019年版权所有。2017年12月审阅。免责声明：本资料单由澳洲关节炎协会（Arthritis Australia ）出版，仅作参考信息之用，不可用于代替医疗建议。**资料来源：**从您本地的关节炎协会办事处可以获取用于编写本资料单的参考材料的完整列表。以下机构为本资料单的编写提供了协助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始资金支持这个项目。