

它是什么?



类风湿关节炎 rheumatoid arthritis (RA) 是一种慢性(长期)的关节炎,导致疼痛、肿胀、关节僵硬。它是一种最常见的炎症性关节炎。这是因为人体的免疫系统变得混乱,并开始攻击自己的关节,造成发炎。

发炎是从拉丁文inflammare而来,意味着点燃火。有RA的人,发炎时会造成关节发热、肿胀、疼痛。换句话说,感觉关节如同是“着了火”一样。遗憾的是,我们目前还不清楚为什么免疫系统会攻击自己和是什么东西触发它的。

随着医学的进步。治疗RA的方法有所改变,目前可用的药物比过去更有效。有研究证明,早期医治RA,可得到更有效的症状缓解。甚至早几个月都能造成差别。重要的是,把那团火熄灭越快越好。



RA是你关节里的一把火,而这把火是由发炎所引起的。把那团火尽快熄灭,才不会继续损害身体。

想象一下,如果你正坐在客厅享受一杯咖啡,看到厨房的炉子着了火,你认为你会怎么做?第一种选择是,坐在那里,直到大火恶化,并蔓延到墙壁或天花板才开始行动。或第二个选项是立刻拿起电话,拨打给消防

它会对我造成什么影响?



类风湿关节炎通常一开始只会影响几个关节。可能从膝盖、手腕、手、甚至脚开始。随着时间进展会开始影响其他的关节。有时RA的症状出现转变在一夜之间,其他时候,RA似乎会跳来跳去影响不同的关节。

对有类风湿关节炎的人来说,早晨起床时通常是关节最僵硬和疼痛的时候。早晨关节的僵硬或经过休息一段时间的僵硬是很常见的,通常僵硬会持续30至60分钟。此外,身体的疲劳也是很常见的症状。

有一件事要记住,慢性(长期)的发炎,对身体是不益的。慢性肿胀的关节可能会造成永久性的伤害。我们现在知道,RA及其他类型的炎症性关节炎是与心脏疾病有关连的。这意味着有RA的人比起没有RA的人有较高的机率罹患心脏疾病。

部门,及拿灭火器熄火。你可以把RA想像成在你关节里的火。你想要把那团火尽快熄灭,因此它才不会继续损害你的身体。一旦关节损坏就无法逆转。因此我们要在RA损害你的关节之前,提早治疗。

我能做些什么呢?



你应该做的第一件事情是接受RA的治疗。如果你有或疑似有RA,你的家庭医生应该帮你转诊给风湿免疫科的专科医生。风湿免疫科的专科医生,是治疗关节炎的专家。这种类型的医生是最能帮助你控制病情的。

对于治疗RA,使用药物控制症状和防止长期损害是非常重要的。这些药物分为两类:

1. 改变病情抗风湿药 (DMARDs)
2. 生物制品 (Biologics)

如果你有RA,你应该使用DMARDs和/或生物制剂 Biologics。

确保实施一切可以减少心脏疾病的风险。血压和胆固醇都应该保持在健康水平。如果有糖尿病,则应保持血糖在控制之下。如果有抽烟,戒烟是一个能为整体健康帮助最大的方法。这里有一些建议,是你应该做的:

- 学习更多关于这个疾病的知识
- 定期看你的风湿免疫科的专科医生
- 听从你的风湿免疫科医生的建议,定期做血液检查
- 降低心脏疾病的风险

请游览RheumInfo.com 网站



RheumInfo.com是一个免费的教学网站,在这里你可以学到更多关于RA和它的治疗。该网站是由风湿免疫科专科医生安迪·汤普森医师 (Dr. Andy Thompson) 所提供和管理的。