

# 類風濕性關節炎 健康與活力之道





跨越風濕障礙

讓您無懼前行

藥物治療



# 有哪些藥物可以幫助我？



類風濕性關節炎的治療可以緩解症狀、減輕發炎情況，讓您如常進行日常活動。<sup>1</sup> 類風濕性關節炎藥物有很多種，瞭解這些藥物的療效及可能的副作用，對於選擇合適的藥物是十分重要的，請諮詢您的醫療團隊以瞭解更多資訊。

治療選擇如下：

## 非類固醇類消炎藥<sup>2,3</sup>

急性期

非處方止痛藥（布洛芬）、處方非類固醇類消炎藥、COX-2（Cyclooxygenase-2）抑制劑

### 療效 / 好處

- ▶ 減輕疼痛和腫脹
- ▶ 降低發燒

### 可能副作用

- ▶ 胃部不適
- ▶ 胃潰瘍
- ▶ 噁心
- ▶ 胃出血
- ▶ 過敏



## 類固醇<sup>2</sup>

疾病治療

在疾病緩解後，類固醇用量將減低甚至停用

### 療效 / 好處

- ▶ 減少發炎情況（通常短期使用）

### 可能副作用

- ▶ 體重增加
- ▶ 感染風險增加
- ▶ 骨質流失



## 傳統疾病調節抗風濕藥物<sup>2-8</sup>

Methotrexate (MTX, 滅殺除癌錠, 至善錠), hydroxychloroquine (HCQ, 必賴克虞膜衣錠, 殲瘡膜衣錠), sulfasalazine (SSZ, 斯樂腸溶衣錠, 撒樂腸溶錠), leflunomide (LEF, 艾炎寧膜衣錠, 雅努麻錠)

### 療效 / 好處

- ▶ 預防關節疼痛和腫脹
- ▶ 預防長期關節損傷
- ▶ 可單獨或與同類型藥物或非類固醇消炎藥服用

### 可能副作用

- ▶ 頭痛
- ▶ 胃部不適
- ▶ 肝臟問題
- ▶ 皮膚問題
- ▶ 疲勞
- ▶ 貧血
- ▶ 眼睛問題

## 生物製劑<sup>2-4,6</sup>

腫瘤壞死因子-alpha (tumor necrosis factor-alpha, 簡稱 TNF- $\alpha$ ) 抑制劑、抗人類介白素-6 (IL-6) 受體單株抗體、B 細胞 anti-CD20 受體拮抗劑、T 細胞協同刺激抑制劑

### 療效 / 好處

- ▶ 針對免疫系統的特定部分作調節以減少發炎
- ▶ 有助預防關節損傷並改善身體機能
- ▶ 可單獨或與傳統疾病調節抗風濕藥物使用

### 可能副作用

- ▶ 過敏反應
- ▶ 注射部位有輕微的皮膚反應
- ▶ 上呼吸道感染
- ▶ 感染風險增加



## 口服小分子抑制劑<sup>2,3,9</sup>

JAK (Janus kinase) 抑制劑

### 療效 / 好處

- ▶ 針對免疫系統的特定部分以減少發炎
- ▶ 有助預防關節損傷並改善身體機能
- ▶ 可單獨或與傳統疾病調節抗風濕藥物服用

### 可能副作用

- ▶ 上呼吸道感染
- ▶ 感染風險增加
- ▶ 患某些類型癌症的風險增加
- ▶ 特定病人的心血管事件的風險增加
- ▶ 帶狀疱疹



## 參考資料

1. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 類風濕性關節炎健康主題 . Available at: <https://www.niams.nih.gov/zh-hans/health-topics/shenmeshileifengshixingguanjieyan/basics/symptoms-causes>. Accessed April 2023.
2. Bullock J, et al. *Med Princ Pract* 2018;27:501-507.
3. Shams S, et al. *Front Pharmacol* 2021;12:680043.
4. Ma X, Xu S. *Biomed Rep* 2013;1:177-184.
5. 羧癭膜衣錠台灣仿單。
6. Rempenault C, et al. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 2020;72:36-40.
7. 撒樂腸溶錠台灣仿單。
8. 雅努麻錠台灣仿單。
9. EMA. EMA recommends measures to minimise risk of serious side effects with Janus kinase inhibitors for chronic inflammatory disorders. Available at: <https://www.ema.europa.eu/en/news/ema-recommends-measures-minimise-risk-seriousside-effects-janus-kinase-inhibitors-chronic>. Accessed March 2023.

與風濕共存

幸福當媽咪！



# 類風濕性關節炎對懷孕的影響

♀  
3X

女性類風濕性關節炎發病率為男性的3倍，常會影響到病人的生育計畫。<sup>1,2</sup>



懷孕



患有類風濕性關節炎的育齡女性是可以懷孕的，但在懷孕前或是懷孕過程中需要繼續接受治療。<sup>3</sup>

## 懷孕和哺乳期間的類風濕性關節炎藥物使用

醫生為您於懷孕和哺乳期間選擇類風濕性關節炎藥物時，會權衡停止治療的風險與懷孕或哺乳期間接觸藥物對胎兒造成的任何風險。<sup>4</sup> 以下為歐洲風濕病醫學會及國際指引對於懷孕和哺乳期間使用藥物的一些建議：<sup>4-9</sup>

### 消炎止痛藥物

有些抗發炎藥物可能會增加胎兒流產和先天畸形的風險。非類固醇類消炎藥可能的副作用為胃部不適及感到噁心；而類固醇藥物可能的副作用則為體重增加及骨質流失。如病情需要，請與您的醫生進一步討論。

### 傳統疾病調節抗風濕藥物

常見的藥物如 methotrexate (MTX) 可能會導致胎兒流產，而 leflunomide (LEF) 則可能導致胎兒出現先天畸形。因此，在計畫懷孕前，建議先停止服用。若病情需求，需要選擇非 MTX 或 LEF 的其他傳統藥物，則建議進一步與您的醫生討論。



## 生物製劑

目前已有適合懷孕患者使用的生物製劑，不容易通過胎盤影響胎兒，可於懷孕期間使用。若因疾病進程需選擇此類藥物，建議進一步與您的醫生討論。



## 口服小分子抑制劑

因應不同藥品，能否於懷孕和哺乳期間使用的情況各有不同。



醫生會根據安全性、效用及您的病情為您選擇藥物。請諮詢您的醫生以瞭解更多藥物資訊。

## 注意事項



如您有懷孕的計畫，應該儘早告訴您的醫生，並諮詢適合懷孕前、孕期和哺乳期間的治療方案。<sup>3,10</sup>



孕期必須依照指示定期回診及用藥，不要擅自停藥，以避免：<sup>11</sup>

- ▶ 病情惡化，需要更長的時間服用藥物以控制病情
- ▶ 不可逆轉的關節損傷



懷孕前若有使用孕婦禁用的藥物，則需先停藥一段時間，並盡量將其他藥物調整至能控制病情的最低劑量以及最少種類，再進行備孕。<sup>3,10</sup>

## 參考資料

1. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 類風濕性關節炎健康主題 . Available at: <https://www.niams.nih.gov/zh-hans/health-topics/shenmeshileifengshixingguanjiayan/basics/symptoms-causes>. Accessed April 2023.
2. Krause ML, Makol A. *Open Access Rheumatol* 2016;8:23-36.
3. National Rheumatoid Arthritis Society. Rheumatoid arthritis & pregnancy. Available at: <https://nras.org.uk/resource/rheumatoid-arthritis-pregnancy/>. Accessed March 2023.
4. Skorpen GC, et al. *Ann Rheum Dis* 2016;75:795-810.
5. Bullock J, et al. *Med Princ Pract* 2018;27:501 -507.
6. Shams S, et al. *Front Pharmacol* 2021;12:680043.
7. Peterson EA, et al. *Obstet Gynecol* 2020;135:1161-1176.
8. Russell MD, et al. *Rheumatology (Oxford)* 2023;62:e48-e88.
9. Schreiber K, et al. *Rheumatology (Oxford)* 2023;62:e89-e104.
10. Arthritis Foundation. Arthritis Medications During Pregnancy. Available at: <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/family-relationships/family-planning/arthritis-medications-during-pregnancy>. Accessed March 2023.
11. National Health Service. Rheumatoid arthritis. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/rheumatoid-arthritis/complications/>. Accessed March 2023.



# 給風濕朋友們的 疫苗接種建議



# 類風濕性關節炎與疫苗接種



類風濕性關節炎是一種常見的自體免疫發炎風濕性疾病，病人由於其疾病本身會引起免疫系統的失調，加上可能存在其他共病以及長期服用的藥物可能會抑制免疫系統的正常功能，因此他們相對於一般人而言，感染風險較高。<sup>1</sup>

疫苗能夠刺激我們的免疫系統，使其對疾病的防禦力更強大。對於類風濕性關節炎病人而言，接種疫苗可以幫助他們的免疫系統更好地應對病原體，減少感染風險。<sup>1</sup>

## 類風濕性關節炎病人疫苗接種六項原則<sup>1</sup>

1. 每年由風濕科醫生  
檢視病人接種紀錄  
以及後續接種需求

2.

風濕科醫生與病人共同討論  
合適的疫苗接種計畫

3.

病情穩定時再接種  
疫苗為佳



4.

接受免疫抑制治療前  
接種疫苗為佳

5.

接受全身性類固醇  
和疾病調節抗風濕  
藥物治療時仍可以  
接種不活化疫苗

如需接種活性減毒疫苗，  
必須審慎評估接種時機

6.

## 類風濕性關節炎病人疫苗接種九項建議 <sup>1-8</sup>

疫苗	建議
✔ 流感疫苗	建議絕大多數的病人接種 <sup>1</sup>
✔ 肺炎鏈球菌疫苗	建議絕大多數的病人接種 <sup>1</sup>
✔ 人類乳突病毒疫苗	建議所有病人，尤其是具有全身性紅斑狼瘡的病人接種 <sup>1</sup>
✔ A 型與 B 型肝炎疫苗	建議具有高感染風險的病人接種 <sup>1</sup>
<b>帶狀疱疹疫苗</b>	
✔ 基因合成疫苗欣剋疹	具有高感染風險的病人可考慮接種 <sup>1,2</sup>
✘ 活性減毒疫苗伏帶疹 *	
✔ 衛生福利部疾病管制署預防接種建議之疫苗 (如 COVID-19 疫苗)	建議免疫功能良好的病人接種 <sup>1,9</sup>
✘ 不包含口服小兒麻痺疫苗	

▼ 接下頁





## 黃熱病疫苗

所有病人應該避免接種<sup>1</sup>



## 活性減毒疫苗

正接受生物製劑<sup>†,‡,§,¶,\*\*,††</sup>或停用生物製劑後的3個月內病人<sup>††</sup>不可接種<sup>3-7</sup>

若母親曾於懷孕後半期接受過生物製劑治療，出生6個月內<sup>††</sup>或最後一劑生物製劑治療14<sup>§§</sup>或16<sup>¶¶</sup>週內的新生兒應該避免接種<sup>1,3,4,5</sup>

懷孕期間接受最後注射生物製劑治療5個月內的病人<sup>\*\*\*</sup>應該避免接種<sup>6</sup>

如因身體疾病等特殊狀況，正接受類固醇治療的兒童病人<sup>†††</sup>必須審慎評估適宜接種時機<sup>8</sup>

請諮詢您的醫生關於疫苗接種計畫。有關**疫苗**之使用劑量、注射部位、禁忌、**副作用**及其他接種時應注意事項，請參考**疫苗仿單**。

<sup>†</sup>ZOSTAVAX 禁用於目前或近期因原發性或後天性疾病或治療而呈現免疫不全狀態的病人。<sup>‡</sup>活性疫苗不可與欣普尼 SIMPONI 同時授予。<sup>§</sup>除了活體疫苗以外，使用 Humira 的病人可以同時接受疫苗的施打。<sup>¶</sup>活體疫苗不可與恩博併用。<sup>\*\*</sup>活性疫苗不可與 Actemra<sup>®</sup> 同時授予。<sup>††</sup>接受 Cimzia 治療的病人可接種疫苗，但不可接種活毒或活減毒疫苗。<sup>†††</sup>接受 ORENCIA 治療的病人可同時接受疫苗接種，但活毒疫苗除外，活疫苗 (live vaccines) 不可與 abatacept 同時授予，也不能在停 ORENCIA 後的3個月內使用。<sup>§§</sup>對出生前接觸過欣普尼 SIMPONI 的嬰兒，從母親在懷孕期間最後一次注射欣普尼 SIMPONI 之後算起的6個月期間，不建議接種活性疫苗。<sup>¶¶</sup>懷孕的母親接受最後一次 abatacept 治療14週內，不建議對其子宮內暴露到 abatacept 的嬰兒施打活疫苗。<sup>\*\*</sup>母親授予最後一劑恩博後未滿16週前，建議不要為嬰兒接種活疫苗。<sup>\*\*\*</sup>暴露到 adalimumab 的子宮內胎兒，不建議在母親懷孕期間最後注射 adalimumab 的5個月內接受活體疫苗的施打。<sup>†††</sup>兒童如因身體疾病等特殊狀況，正接受類固醇 (corticosteroids) 治療，可能因長期的治療及使用的高劑量，造成個案的免疫低下，必須審慎評估活性減毒疫苗的適宜接種時機，避免可能造成的危險。

## 參考資料

1. Furer V, et al. *Ann Rheum Dis.* 2020;79:39-52.
2. 伏帶疹台灣仿單。
3. 恩瑞舒台灣仿單。
4. 欣普尼台灣仿單。
5. 恩博台灣仿單。
6. 復邁台灣仿單。
7. 安挺樂台灣仿單。
8. 欣膝亞台灣仿單。
9. 衛生福利部疾病管制署。免疫不全病人預防接種建議。 Available at: [https://www.cdc.gov.tw/File/Get?q=66HT6AZdVJKmPmyJ9OclbPLiOYWY23\\_oW4nzYRVLyDt9TYf5yT5\\_TM8bU6mxQ4QZrrRd6yZ3M2yZvZ5OKbZG4CYcYH4QZjs805YjIxe5QZ9FedeXziYwcHRh40x1uEULVEHlPctYbyhEA6G7Dv3NrI6eqOgurxQUrBBDf6BT18](https://www.cdc.gov.tw/File/Get?q=66HT6AZdVJKmPmyJ9OclbPLiOYWY23_oW4nzYRVLyDt9TYf5yT5_TM8bU6mxQ4QZrrRd6yZ3M2yZvZ5OKbZG4CYcYH4QZjs805YjIxe5QZ9FedeXziYwcHRh40x1uEULVEHlPctYbyhEA6G7Dv3NrI6eqOgurxQUrBBDf6BT18). Accessed April 2023.

# 流言終結者

## 破解 MTX 的迷思



# 什麼是 MTX ？

## 為什麼我需要服用它？<sup>1-3</sup>

MTX 的全名為 methotrexate 或滅殺除癌錠，是國際上建議用來治療類風濕性關節炎的一線藥物！它可以有效地減少免疫系統對自身組織及細胞的攻擊，使關節腫脹和僵硬等症狀以及疼痛得以改善！

MTX 也常與其他疾病調節抗風濕藥物或短期給予的類固醇一起使用，也可併用生物製劑，醫生會視情況給予合適的治療組合。MTX 也可用於治療癌症，但是用於治療癌症時的劑量會更高，用藥也會更為頻繁。<sup>3</sup>



### MTX 可能的副作用

雖然多數人對於 MTX 的耐受性良好，但就像所有藥物一樣，使用 MTX 仍有一定的副作用風險！<sup>1</sup> 可能的副作用包含：<sup>3</sup>

噁心

潰瘍性  
口炎

腹部  
不適

不適感

白血球  
減少

對感染  
抵抗力之  
降低

眩暈

掉髮

冷顫與  
發燒



## 破解 MTX 的迷思

### Q 為什麼 MTX 藥名這麼可怕？

MTX 的其中一個商品名稱叫做滅殺除癌錠，名字聽起來真的很嚇人！其實，滅殺除癌錠於 2021 年已改名稱為滅殺除炎錠！這樣更能代表該藥物所具有的消炎作用。在高劑量使用下它可作為癌症化療藥物，而在較低的劑量下亦可用作治療類風濕性關節炎。<sup>3</sup> 因此，MTX 在治療癌症和類風濕性關節炎的實際用法與用量上，具有非常大的差異，可不要被它的名字嚇跑了！



### Q 我會使用到 MTX 嗎？我的身體狀況合適嗎？

MTX 並不適用於所有人！請在使用前諮詢並告知醫生是否具有下列情況：

- ▶ 曾對 MTX 或任何其他藥物過敏
- ▶ 有計畫懷孕、在孕期或是哺乳期間
- ▶ 有嚴重肝臟、腎臟或是血液疾病
- ▶ 有發生感染
- ▶ 有口腔潰瘍
- ▶ 預計接種活毒疫苗及流感疫苗



**Q**

## 什麼時候才能看到效果？

MTX 的治療效果可能會需要幾個月的時間才能觀察到！但重要的是要聽從醫囑並持續治療。如果有發生任何副作用，請務必告訴您的醫生！<sup>1</sup>

**Q**

## 效果出現我就可以停藥了嗎？

如果 MTX 對您有效，醫生可能會建議長期使用來控制病情，甚至有可能需要持續好幾年。如果您想要調整藥物，請記得與您的醫生一起討論！<sup>2</sup>



## 參考資料

1. National Health Service. Treatments: Rheumatoid arthritis. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/rheumatoid-arthritis/treatment/>. Accessed April 2023.
2. National Health Service. Common questions about methotrexate. Available at: <https://www.nhs.uk/medicines/methotrexate/common-questions-about-methotrexate/>. Accessed April 2023.
3. 滅殺除炎錠台灣仿單。

# 類風濕性關節炎面面觀

## 瞭解共病的影響與治療



# 可能的類風濕性關



## 眼部疾病

類風濕關節炎病人因患有乾燥症（修格蘭氏症候群）而導致乾眼症的風險會更高！非處方眼藥水可以用來治療乾眼症。類風濕性關節炎還可能會引起眼球發炎！症狀包括疼痛、發紅和視力模糊。如有懷疑，請立即就醫！<sup>1</sup>



## 肺部疾病

類風濕性關節炎病人會有與本身疾病相關的肺病風險！有些類風濕性關節炎藥物，如 MTX 可能會增加感染風險。肺病的症狀包括持續咳嗽、呼吸急促加重和胸痛，醫生會根據疾病的嚴重程度給予治療。<sup>1</sup>



## 腕隧道症候群

此病症常見於類風濕性關節炎病人，是由於手部和運動神經受到壓迫而引起，手指和手部會出現刺痛感。<sup>2</sup>常以配戴手腕夾板或注射類固醇來控制症狀，但嚴重時可能會需要手術介入。<sup>2</sup>



## 骨質疏鬆症

類風濕性關節炎會增加骨質疏鬆症的風險。類固醇藥物也會導致骨骼脆弱。它的症狀包括背痛、姿勢或脊柱彎曲的變化，或是跌倒骨折，尤其是在手腕或臀部部位。請教醫生如何預防骨質流失吧！<sup>1</sup>



# 關節炎共病有哪些呢？

## 睡眠問題



疼痛會讓病友在半夜睡不好，也有些藥物可能會導致睡眠困難。與醫生聊聊並找出改善睡眠的方法吧！<sup>1</sup>

## 精神健康問題



憂鬱、焦慮和壓力在類風濕性關節炎病人中很常見。原因可能包括慢性疼痛、發炎以及生活方式受到影響。請想一想自己有沒有憂鬱、焦慮或壓力過大的跡象！<sup>1</sup>

## 心血管疾病



病友因發炎和慢性病引起的心血管疾病風險會大大增加。受到發炎的影響，類風濕性關節炎病人的中風風險比一般人要高出 67%！另外，有些藥物如類固醇和非類固醇類消炎藥亦會增加心臟病的風險。所以病友們應戒菸、保持膽固醇在正常值、維持健康生活習慣以及均衡飲食和運動，以降低這些心血管疾病的風險。使用藥物積極治療類風濕關節炎亦可降低心血管疾病的風險！<sup>1</sup>

## 血管炎



這種罕見的病症會使血管腔變窄或阻塞。最常見的症狀是腿部潰瘍以及指甲周圍或下方的潰瘍。由於手腳神經受影響，亦可能會感到灼燒、刺痛或麻木感。積極治療關節炎可以降低此病的風險！<sup>1</sup>



## 參考資料

1. Creaky Joints. 10 Rheumatoid Arthritis Complications You Need to Know About. Available at: <https://creakyjoints.org/living-with-arthritis/complications/rheumatoid-arthritis-complications/>. Accessed September 2023.
2. National Health Service. Complications: Rheumatoid arthritis. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/rheumatoid-arthritis/complications/>. Accessed April 2023.

類風濕性關節炎我不怕  
活出精彩每一天



# 類風濕性關節炎我不怕

## 活出精彩每一天

### 能靜能動，取得平衡<sup>1</sup>

類風濕性關節炎症狀發作時可以多休息，休息有助於減輕關節腫脹、疼痛和身體疲乏。當疾病穩定時可以多運動，保持肌肉健康和關節靈活。可以考慮進行低衝擊的運動類型，例如水中運動等。請諮詢您的醫生關於運動的注意事項。



### 照護關節<sup>1</sup>

- ▶ 可於腫脹關節附近短期配戴夾板，以減輕疼痛和腫脹情況
- ▶ 使用拉鍊輔助器或長柄鞋拔等工具來協助日常活動的進行
- ▶ 降低日常活動中造成的關節負荷，例如減少上下樓梯、長距離行走時搭配適當休息等



### 控制飲食<sup>1</sup>

保持適當體重以及均衡飲食，攝取適量熱量、蛋白質和鈣質，對維持整體健康都是非常重要的。請諮詢您的醫生關於飲食的注意事項。



## 改善生活習慣<sup>1,2</sup>

吸菸會加重類風濕性關節炎病情，並可能導致其他健康方面的問題，建議尋求戒菸的協助。含酒精飲料可能會與類風濕性關節炎的藥物產生交互作用，請諮詢您的醫生關於酒精攝取的注意事項。



## 調適壓力<sup>1</sup>

由於類風濕性關節炎可能會讓您心理上感到若干程度的恐懼、憤怒和失望，以及身體上的疼痛、活動限制和不可預期的疾病急性期發作，都會增加壓力。調適壓力的方式很多，可以請您試試看下列方式：

- ▶ 維持規律休息
- ▶ 練習放鬆技巧（例如深呼吸、冥想或聆聽音樂等）
- ▶ 進行和緩運動（例如瑜伽和太極拳）
- ▶ 與醫生、社工、諮商師或家人朋友討論，有助面對疾病所造成的問題
- ▶ 參與病友社群尋求團體支持





## 參考資料

1. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 類風濕性關節炎健康主題 . Available at: <https://www.niams.nih.gov/zh-hans/health-topics/shenmeshileifengshixingguanjieyan/basics/symptoms-causes>. Accessed April 2023.
2. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. Rheumatoid Arthritis. Available at: <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/rheumatoid-arthritis.html>. Accessed April 2023.



## 免責聲明

本衛教資訊經醫師檢視，所有衛教資訊僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊。  
關於您個人健康狀況或疾病治療的需求，建議尋求醫護人員諮詢專業意見。



中華民國類風濕性關節炎之友協會  
RHEUMATOID ARTHRITIS AID GROUP OF R.O.C.

掃描下載電子版



本刊物由艾伯維贊助編輯及印製

未經艾伯維及中華民國類風濕性關節炎之友協會書面同意，請勿以任何形式或方法重製、改作、編輯或散布本衛教資訊的一部分或全部。

ABBV-TW-00055-MC | Aug 2025

出版時間：2025年8月 | 版次：試行版 v1.3