

類風濕性 關節炎疾病指南

面對風濕 邁步向前





目錄

| | |
|--------------------------------|----|
| 什麼是類風濕性關節炎？ | 3 |
| 醫生會如何評估我的病情呢？ | 4 |
| 什麼是達標治療？ | 5 |
| 該如何與醫生合作 治療我的類風濕性關節炎？ | 7 |
| 該想想治療目標啦！ | 9 |
| 和您的醫生一起制訂治療目標 | 11 |
| 類風濕性關節炎我不怕 活出精彩每一天 | 13 |
| 有哪些藥物可以幫助我？ | 15 |
| 參考資料 | 17 |

什麼是類風濕性關節炎？



身體裡的免疫系統可以保護身體免於疾病入侵，但是當免疫系統出錯時，可能會導致類風濕性關節炎！¹

類風濕性關節炎可能引起不同的症狀¹



關節發炎，導致疼痛腫脹、僵硬和壓痛



疲勞



體重減輕



低燒

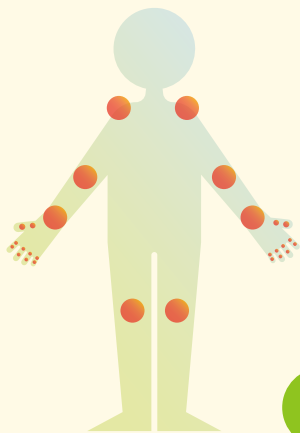


類風濕性關節炎是一種慢性病，如果不好好處理，可能會導致永久性的關節損傷。如果身體不舒服，最好趕快去看醫生，可以早點發現問題，¹和醫生制訂達標治療計畫並持續接受治療。

醫生會如何評估我的病情呢？

以下兩種評量是醫生常用於評估類風濕性關節炎的方式

疾病活動度評估 (DAS28-ESR)



評估內容：

- 1 28 處關節的壓痛數目
- 2 28 處關節的腫脹數目
- 3 紅血球沉降速率 (發炎指標)
- 4 病友整體健康狀態

醫護人員會把評估結果套入公式算出總分後，再對照下圖來判斷疾病活動度，分數越高代表病情越嚴重。²

DAS28-ESR 分數疾病活動度對照²



自我評估表 (RAPID3)

評估內容是關於類風濕性關節炎對我們平常生活、疼痛、疾病和身體狀況的影響有多大。計算出總分後，可以依據右邊的表格，知道這個疾病影響有多嚴重。³

嚴重性分數對照表

1 ~ 3 接近緩解

4 ~ 6 輕度

7 ~ 12 中度

13 ~ 30 嚴重

什麼是達標治療？

達標治療是醫生與病友共同設定並且實現類風濕性關節炎治療目標的方法，有助預防進一步的關節損傷！下面是達標治療的相關建議。



醫生常會建議以達到臨床緩解作為治療目標！

臨床緩解的意思是指，沒有發生因發炎所引起的類風濕性關節炎徵狀及症狀，或者病情有所好轉，尤其是當類風濕性關節炎已經持續了很長一段時間。²



我該多久測量一次疾病活動度？

如果疾病活動度仍然嚴重，則要縮短測量間隔時間較好。如果疾病活動度較低或已達到緩解，每3-6個月測量一次為佳。²

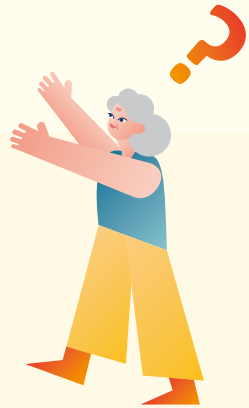
會根據我的治療目標來擬定治療計畫嗎？

在達到目標前，每 3 個月要和醫生確認或調整治療方式為佳。當達到目標時，好好維持並往下個目標逐步前進！²



有什麼會影響我的治療方式呢？

治療方式會受到疾病活動度、關節損傷程度、日常活動功能，以及個人情況（例如是否存在與藥物相關的安全風險以及個人意願）的影響！²



醫病攜手，實現目標

請與醫護團隊充分討論並共同決定您的治療目標，一起合作來實現這些目標吧！²



該如何與醫生合作

治療我的類風濕性關節炎？



為了達到治療目標和避免更嚴重的關節損傷，醫生會依據下列 **4 大原則**，採用達標治療的方式來制訂治療計畫。²

1.

與醫生一起設定治療目標，並討論該如何實現目標！²



2.

藉由：²

- 減輕症狀，如疼痛、疲勞和僵硬
 - 防止關節損傷
 - 恢復身體機能和參與日常活動的能力
- 盡可能提高長期生活品質，是最重要的治療目標之一。²





3.

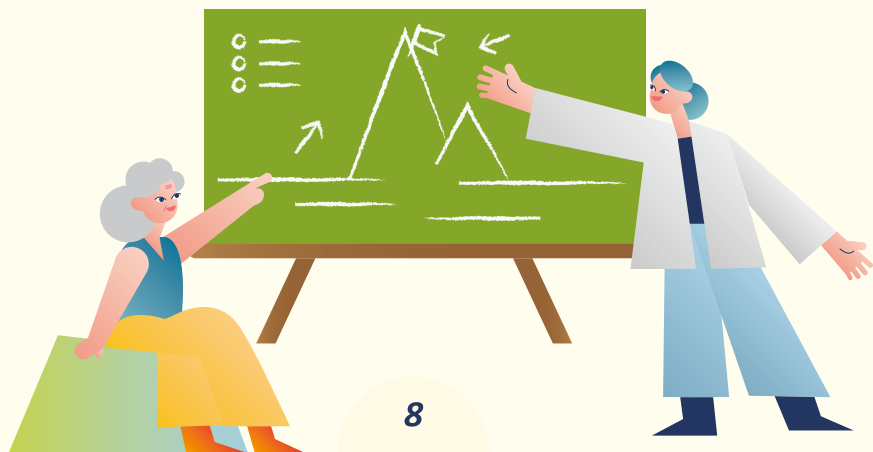
減少關節發炎是實現治療目標最重要的方法！²

4.

設定明確的治療目標並定期追蹤疾病程度：²

- ▶ **我希望改善的目標（身體感受、想從事的活動）**
- ▶ **短期：**病友自述結果改善，例如：疼痛降低，疲倦減少
- ▶ **中期：**疾病緩解 / 嚴重程度減低
- ▶ **長期：**生活品質提升、身體活動恢復正常、重新參加社交活動

如果在治療一段時間後仍未達到目標，請一定要與醫生討論該如何調整治療方式！²



該想想治療目標啦！



請想想看，類風濕性關節炎是如何影響自己的生活？有沒有哪些具體治療目標是可以和醫生一起合作達成的呢？請勾選下方 1-3 個優先考慮的目標。

身體機能及健康

建議評估領域

- 日常活動（例如：購物、打掃）
- 身體自主能力 / 可獨自活動
- 睡眠品質、疲勞程度
- 疼痛
- 其他 _____



情緒健康

建議評估領域

- 壓力 / 心理健康
- 負面情緒
- 其他 _____



社交生活

建議評估領域

- 休閒活動
- 家人朋友和其他人際關係
- 旅行、外出
- 其他 _____



職涯與學業

建議評估領域

- 學習與校園生活
- 求職、維持或轉換工作
- 上下班通勤
- 完成日常工作任務
- 其他 _____



個人

建議評估領域

- 自理能力（例如：個人衛生、穿衣）
- 親密關係
- 懷孕
- 可以照護他人
- 其他 _____



其他（請註明）

和您的醫生一起制訂治療目標

請先勾選前頁中您希望改善的方向，與您的醫生討論在達到臨床緩解前的各個階段需要設定的治療目標，並與醫生一起在空格處確定這些治療目標，攜手努力攻頂！



生活品

長期

例如：可進行



疾病緩解 /

中期

例如：DAS28 指數或



病友自覺

短期

例如：疼痛降低、

臨床緩解



質改善

目標

日常社交活動



嚴重程度降低

目標

自我評估結果改善



困擾改善

目標

晨間僵硬緩解



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⁴

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⁴

- ▶ 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⁴

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^{4,5}

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⁴

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



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。⁴ 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。



急性期

非類固醇類消炎藥^{1,6}

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



疾病治療

類固醇¹

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

在疾病緩解後，類固醇用量將減低甚至停用



傳統疾病調節抗風濕藥物^{1,6-11}

Methotrexate (MTX, 滅殺除癌錠, 至善錠), hydroxychloroquine (HCQ, 必賴克廬膜衣錠, 穢瘧膜衣錠), 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^{1,6,7,9}

腫瘤壞死因子- α (tumor necrosis factor- α , 簡稱 TNF- α) 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^{1,6,12}

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. Bullock J, et al. *Med Princ Pract* 2018;27:501-507.
2. de Wit MPT, et al. *Ann Rheum Dis* 2011;70:891-895.
3. Rheum For More Sponsored by AbbVie. What is the RAPID3? Available at: <https://www.ra.com/rheumatoid-arthritis-resources/rapid3-survey>. Accessed September 2023.
4. 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.
5. 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.
6. Shams S, et al. *Front Pharmacol* 2021;12:680043.
7. Ma X, Xu S. *Biomed Rep* 2013;1:177-184.
8. 羶癭膜衣錠台灣仿單。
9. Rempenault C, et al. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 2020;72:36-40.
10. 撒樂腸溶錠台灣仿單。
11. 雅努麻錠台灣仿單。
12. 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-serious-side-effectsjanus-kinase-inhibitors-chronic>. Accessed March 2023.





從今天開始，好好與風濕共存， 繼續朝目標邁步向前吧！



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.

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-00056-MC | Aug 2025

出版時間：2025年8月 | 版次：試行版 v1.3

掃描下載電子版

