

晨起手部发僵当心类风湿关节炎

用温水浸泡可缓解但不能治疗症状

诊室故事

气温骤降,邻居王大妈早晨起床手发僵,不能活动,关节也开始肿痛,原来是类风湿关节炎发作了。

一提起关节炎,很多人往往会跟风湿挂钩,然而,大家可能并不知道关节炎有100多种类型。风湿一词源于中医,患者如若存在关节、骨骼、肌肉或者关节骨骼附近的肌腱、软组织疼痛,都可以称之为风湿,因此风湿所包含的疾病非常之多,例如遗传性、代谢性、外伤、慢性劳损、自身免疫病等。自身免疫病中最为常见的以关节炎为主要表现的疾病就是类风湿关节炎,表现为对称性、多关节和小关节为主的疼痛、肿胀等症状。

风湿性关节炎也是包含在风湿领域中的一小块范畴,主要病因与感染有关,由于链球菌感染导致的关节炎,我们将其特指为风湿性关节炎。与风湿性关节炎不同,类风湿关节炎属于自身免疫病,与自身免疫系统紊乱有关。



女性更易患类风湿关节炎

很多患者常常在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛的症状,那么是否生活、工作环境潮湿可能会导致类风湿关节炎的产生?目前对此尚未有明确的证据,实际上潮湿、阴冷的环境可能并不是类风湿关节炎产生的原因,但是对于类风湿关节炎的患者而言,确实容易在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛加重的情

况。这主要由于类风湿关节炎的病人血管收缩、神经调配功能存在缺陷,对潮湿环境比较敏感,因此会造成关节的疼痛。其次,类风湿关节炎的患者在潮湿、阴冷的环境中,局部关节液流动减缓,炎症物质容易储积在关节里,进而会造成疼痛和肿胀的加重。

类风湿关节炎也与年龄、性别有关,这是存在流行

病学证据的。大多数患者发病年龄在青中年,发病高峰年龄在45岁左右,流行病学证据表明,女性比男性更容易患类风湿关节炎,比例约为3比1,这可能是由于性激素也是类风湿关节炎的发病原因之一。与退行性关节炎不同,类风湿关节炎与职业尚无明确的关系。



有问有答

Q:患类风湿关节炎数十年,手脚已变形如何治疗?

A:病程处于晚期的类风湿关节炎病人,治疗的目标为减轻症状,缓解痛苦,保留关节功能。虽然手脚变形,如果关节还有残余的功能,临床上也要尽可能地帮助患者进行康复锻炼,让剩余的关节功能尽可能保存下来,不至于进一步退化。

Q:血常规是否可以查出类风湿关节炎?

A:不可以。医生排查类风湿关节炎时,首先会检查患者关节肿胀、疼痛的情况,接着会对患者做一些常规检查,例如血常规、生化常规,除此之外,重点要进行和类风湿关节炎相关的检查项目以及鉴别诊断的检查项目,例如自身抗体的检查,此外,为了检查关节的破坏程度,还要进行影像学评估,例如X线、超声、核磁、CT检查等。

Q:得了类风湿关节炎,关节疼痛无法运动怎么办?

A:类风湿关节炎的病人应注意控制体重。在类风湿关节炎患者疼痛的急性期,不建议进行运动,患者需在医生的指导下用药,症状得到缓解后再进行适当的运动。推荐在关节不负重的情况下进行运动的锻炼方式,例如快步走、太极拳、骑车、游泳等,同时注意通过锻炼增强肌肉功能。

Q:晨僵时,用热水来浸泡患处可取吗?

A:用温水浸泡确实可以达到缓解晨僵症状的效果,但是并不能治疗疾病。

Q:类风湿关节炎可以通过手术根治吗?

A:手术不是治疗类风湿关节炎的根本手段。患者进行手术前需要由风湿免疫科、骨科医生共同评估患者是否有手术指征。

Q:服用类风湿关节炎的药物会导致脱发吗?

A:是的,有的药物可能会有脱发的副作用。如果脱发现象比较严重,医生会根据情况适时更换药物。

Q:类风湿关节炎患者是否需要忌口?

A:类风湿关节炎和饮食没有直接关系,患者平常正常饮食即可。

Q:类风湿关节炎患者平时需要注意哪些问题?

A:定期服药、定期复诊;注意适当锻炼,保持关节、肌肉的正常功能、状态;避免外伤、受凉、感染等诱因;保持健康规律的生活方式。

文/沈敏



患者晨僵可持续1小时以上

类风湿关节炎的病人最常见的症状就是关节疼痛和肿胀,但又有着不同的疾病病程和表现形式。

大多数患类风湿关节炎的病人病情处于“发作—缓解—发作—缓解”的过程中,在此过程中如若不进行干预,病情会持续加重;部分病人

病情始终得不到缓解,可能处于持续加重的过程;还有部分病人病情表现隐匿,症状轻微,或者可能突然暴发严重的关节肿胀、疼痛,但是在此之后很多年都不会发作。

类风湿关节炎可能还会导致早晨起床手发僵,不能

活动的症状,我们称为晨僵,晨僵可能是很多关节疾病的表现症状,但在类风湿关节炎中表现得格外突出,很多类风湿关节炎的患者晨僵可能会持续1小时以上。类风湿关节炎病程较长时,还可能会出现关节变形。



自贴膏药可缓疼痛不能治病

由于类风湿关节炎的病因还尚未明确,因此还达不到完全祛除病因、根除疾病的效果。临床治疗的目标是帮助病人控制疾病进展、缓解症状以及防止关节破坏。

大多数患类风湿关节炎患者需要长期用药,并定期前往医院观察、随诊,因此类

风湿关节炎属于慢性疾病范畴,我们需要以良好的心态看待这个疾病。

很多患者会自行贴膏药治疗类风湿关节炎,不可否认的是,贴膏药可以在一定程度上缓解类风湿关节炎带来的疼痛等局部症状,但由于类风湿关节炎本质上属于

自身免疫病,因此贴膏药并不能达到治疗疾病的作用。

对于类风湿关节炎,不要害怕、恐惧,只要早发现、早就医、早治疗,都能减轻症状、控制炎症,避免出现关节的变形、破坏,就不会影响日常的工作和生活。