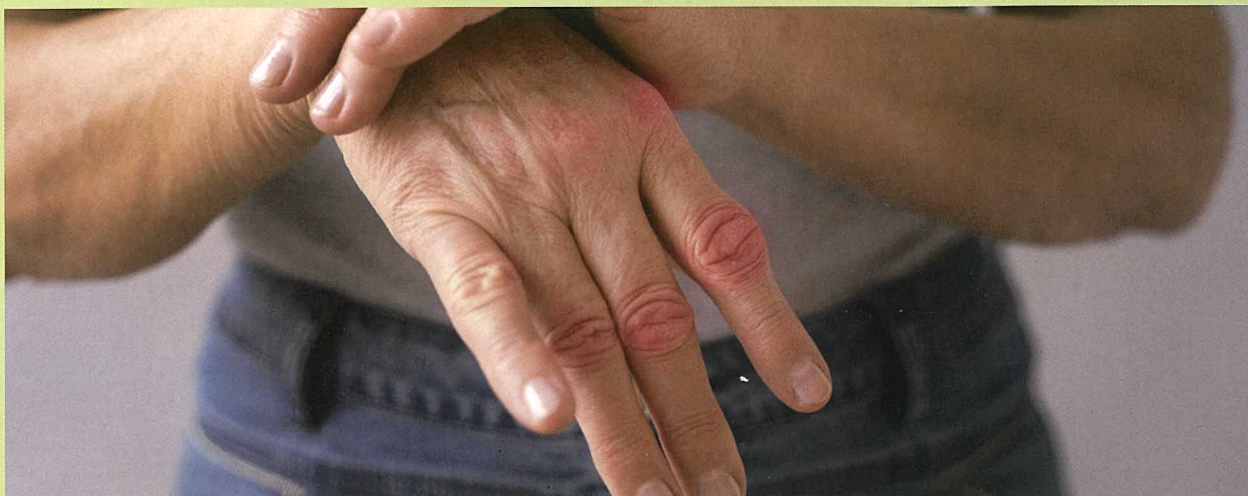




類風濕性關節炎怎麼辦？

早晨醒來時雙手僵硬如戴上手套，活動後才緩解；關節腫脹疼痛，甚至逐漸變形——這很可能是類風濕性關節炎，簡稱「類風濕」（英文簡稱RA）。

一 甚麼是類風濕性關節炎？

RA是一種慢性、全身性自身免疫性疾病。患者的免疫系統錯誤攻擊關節組織，導致滑膜炎、血管翳形成，逐漸破壞軟骨和骨骼，最終造成關節畸形和功能喪失。RA多發於30至50歲人士，女性患病率為男性的2至3倍。

二 如何識別RA的關鍵信號？

晨僵：清晨關節僵硬，活動後緩解，持續超過1小時。

關節痛與壓痛（對稱性）：常見於手指、腕關節，左右同時出現。

關節腫：關節腔內積液或關節周圍軟組織炎症，多呈對稱性。

晚期畸形：手指尺側偏斜、「天鵝頸」模樣的畸形

全身症狀：低熱、乏力、體重下降

三 中醫怎麼看RA？

RA屬於中醫「痺證」、「骨痺」範疇。病因是正氣不足，風、寒、濕、熱等外邪乘虛入侵，氣血運行不暢，

引發腫痛。《黃帝內經》曰：「正氣存內，邪不可干。」因此，增強體質是根本。

四 中醫辨證論治

中醫會根據證型個性化進行治療，常見類型包括：

- **風濕痹阻證**（關節遊走痛、怕風）→ 祛風除濕
- **寒濕痹阻證**（關節冷痛、遇寒加重）→ 散寒除濕
- **濕熱痹阻證**（關節紅腫熱痛、口苦）→ 清熱利濕
- **痰瘀痹阻證**（關節腫脹變形）→ 化痰祛瘀
- **瘀血阻絡證**（劇痛、夜間加重）→ 活血化瘀

五 中醫外治法

針灸：改善疼痛和僵硬。治療原則為疏經活絡，活血通痹止痛。取穴以阿是穴、局部經穴為主，配合循經及辨證選穴。

艾灸：溫經散寒，緩解冷痛

中藥薰蒸：疏通經絡，直達患處

六 預防與調攝

功能鍛鍊：急性期多休息，進行床上

屈伸；穩定期可逐漸增加活動，防止關節變形。

飲食調理：飲食宜清淡，多吃蔬果，少糖少鹽。

寒濕體質：當歸生薑羊肉湯（羊肉100克、當歸10克和生薑3片），溫中散寒

濕熱體質：薏米赤小豆粥（薏米30克和赤小豆15克），清熱利濕

日常護理：保持環境溫暖乾燥，注意保暖，避免風寒濕侵襲。

七 中西醫結合優勢

西醫：快速控制炎症

中醫：扶正固本、調節免疫、減輕副作用、減少復發

兩者結合，標本兼治，效果更佳。

總結：

RA需要長期管理。透過中醫辨證論治、外治法與食療調理，能有效控制症狀及改善體質。如有需要，應及時就醫，早發現早治療，早日擺脫病痛！🙏

（以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。）

想認識更多中醫資訊？
請向社康註冊中醫師查詢或
瀏覽中醫服務網頁：

