

# 如何做一个“聪明”的 类风湿关节炎患者

北京大学第一医院 风湿免疫科  
赵娟

# 类风湿关节炎是一种什么病？

- 类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病
  - 免疫系统攻击自身健康组织导致组织损害而引起的疾病
- 累及外周多关节的慢性炎性疾病,基本病理改变为慢性滑膜炎



关节疼痛与肿胀



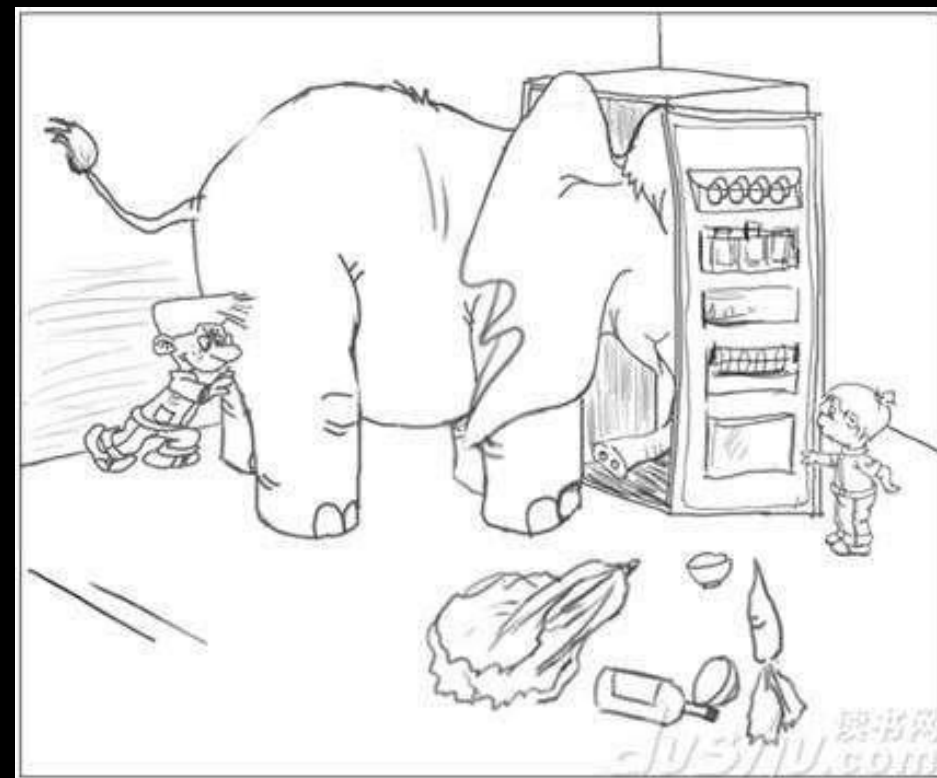
关节功能受到限制



关节僵硬

做一个“聪明”的类风湿关节炎患者，  
拢共分几步？

答案： 四步！



# 第一步——早期识别

- 这些是早期吗？



尺侧偏曲



类风湿结节

• 这些是早期吗？



纽扣花畸形



爪形手

# 类风湿关节炎早期有哪些症状?

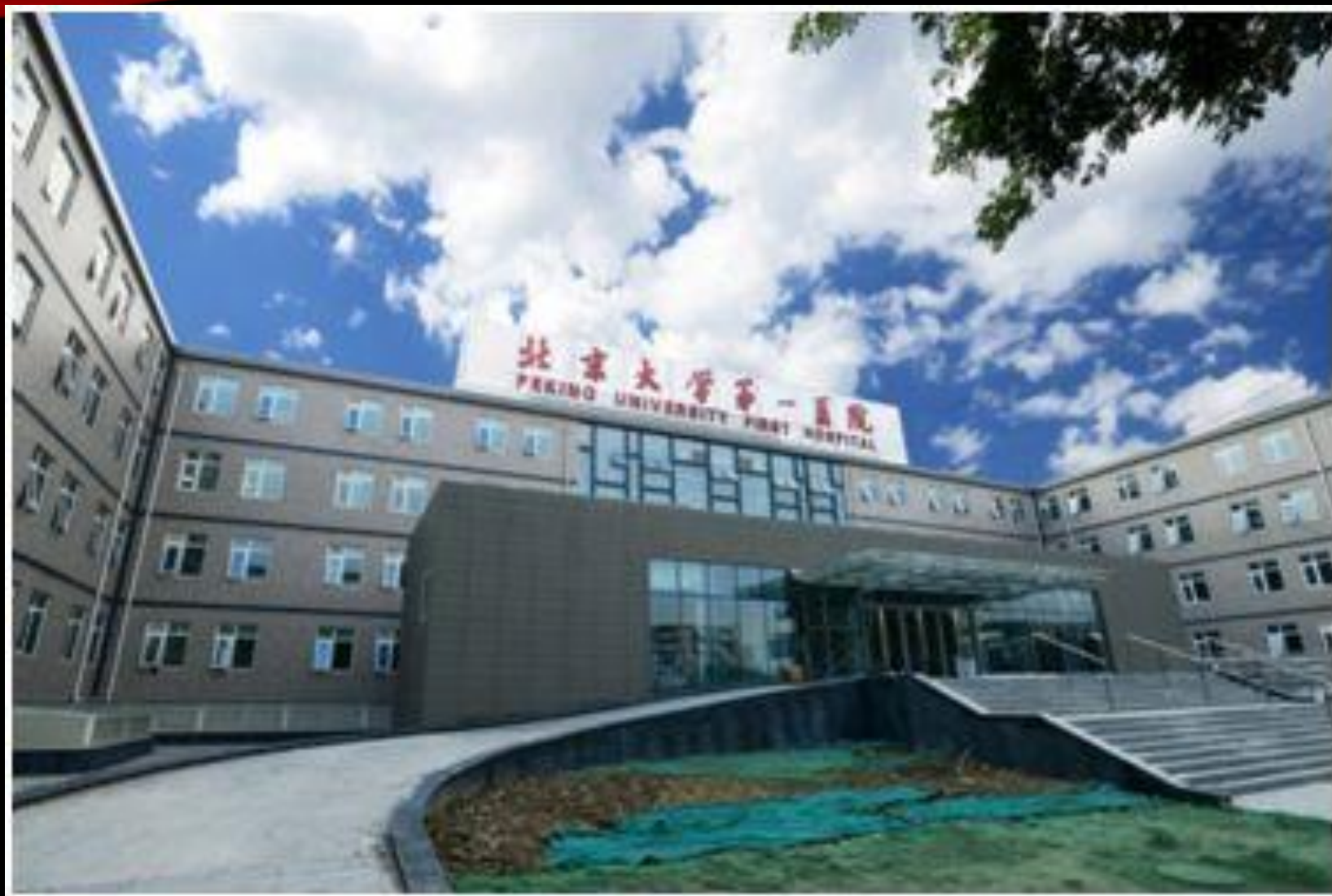
- 疲劳、发热等全身症状
- 双侧、持续的关节肿胀和疼痛，常伴有晨僵
- 受累关节以手、腕、肘和足趾部位最为多见
- 同时，颈椎、颞颌关节、胸胸锁和肩锁关节也可受累





## 第二步—— 正确寻医

如何寻医求问药？



## 第二步—— 正确寻医

**选择正规医院**

**专病专治**



# 类风湿关节炎应做 哪些实验室检查？



## 1. 常规检查:

(1) 血常规: 约**30%**的类风湿关节炎患者合并贫血。

(2) **ESR**与**CRP**: 大多数类风湿关节炎患者在活动期红细胞沉降率(**ESR**)增快及**C-反应蛋白(CRP)**升高, 病情缓解时可恢复正常

## 2. 自身抗体:

(1) 类风湿因子(**RF**): **75%~85%**的患者血清类风湿因子阳性

(2) 抗瓜氨酸化蛋白抗体(抗**CCP**抗体): 对类风湿关节炎的诊断具有很高的敏感性和特异性。

# 类风湿关节炎应做 哪些实验室检查？

3.滑液检查。

4.影像学检查：

(1) X线检查。

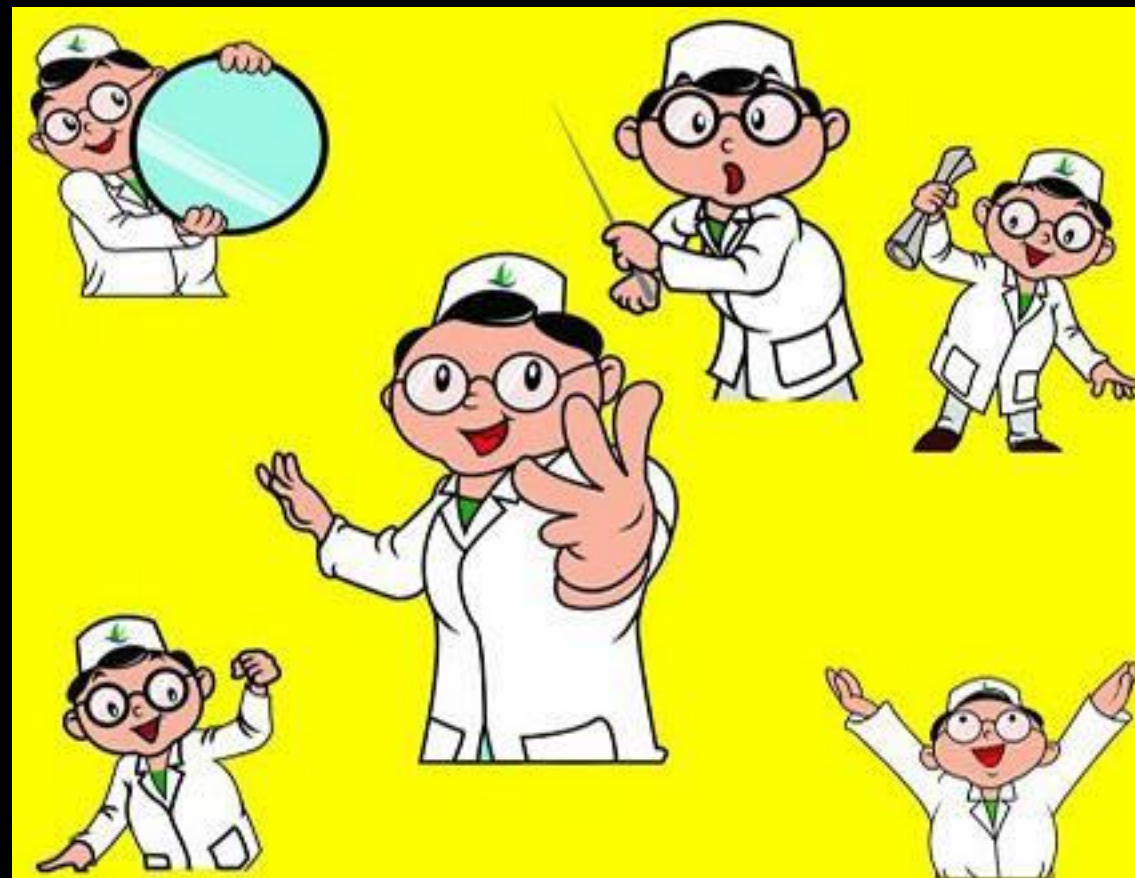
(2) 磁共振成像检查（MRI）：有益于类风湿关节炎的早期诊断。

(3) 超声：可以指导关节穿刺及治疗。

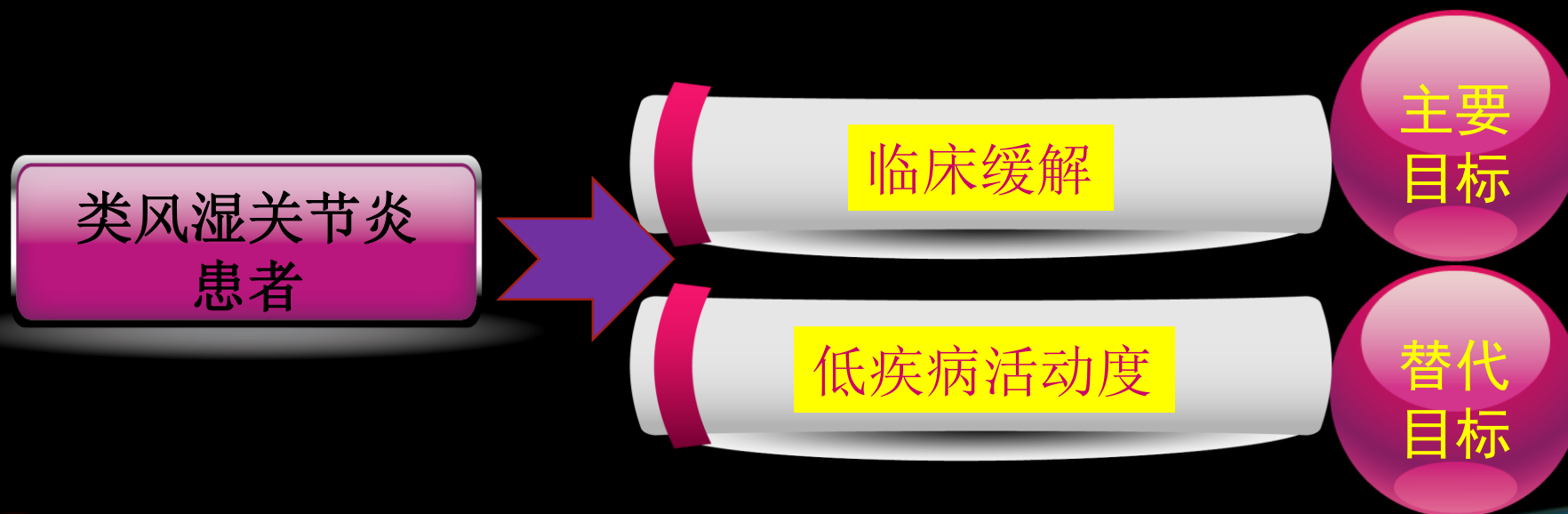


## 第三步——谨遵医嘱

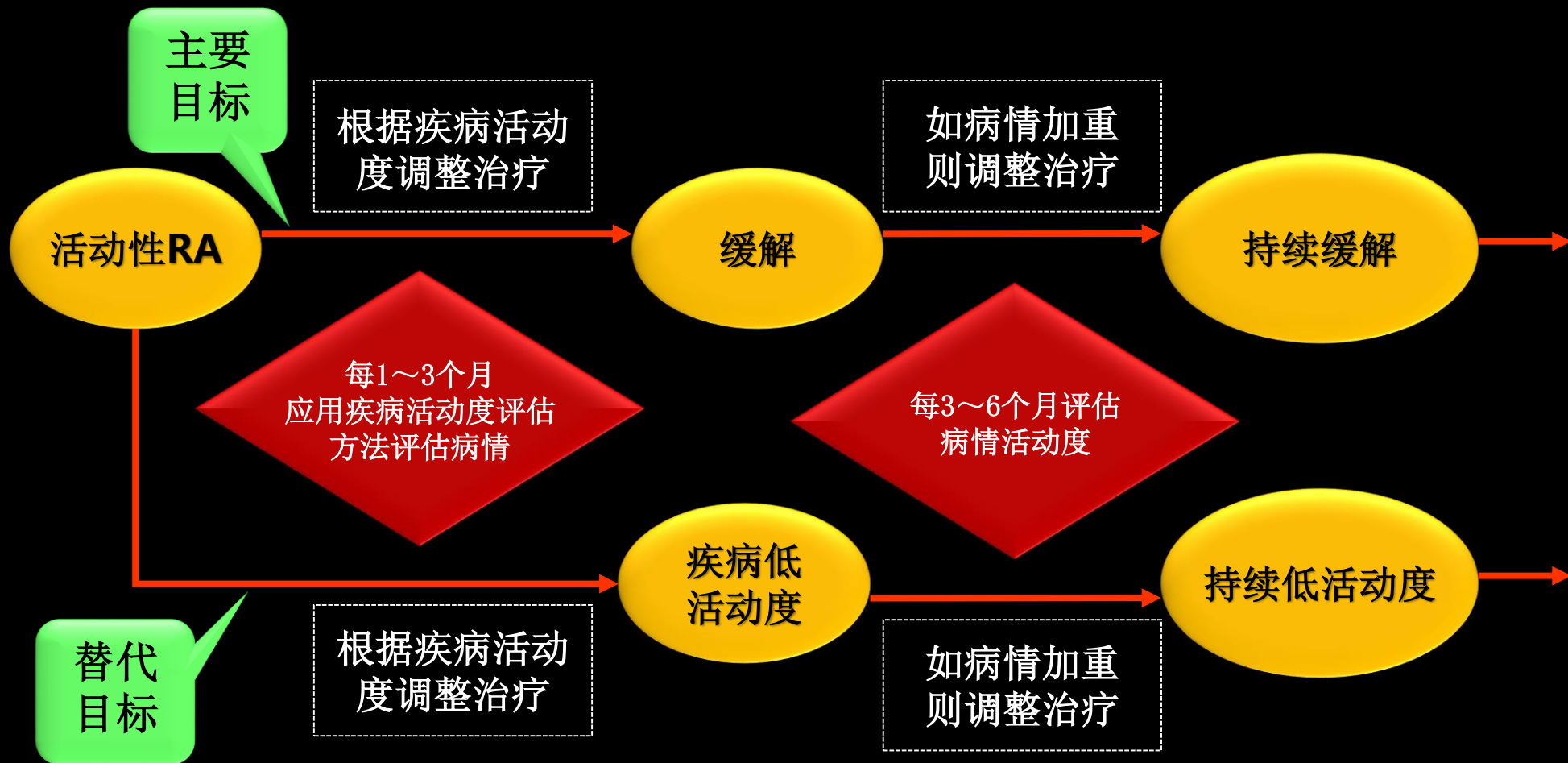
- 规律用药
- 定期复查



# 类风湿关节炎的治疗目标



# 目标治疗每1-3个月评估病情



# 类风湿关节炎的治疗方法

- 一般治疗：适当休息、理疗、外用药、保护关节、使用辅助工具、心理调节、正确的功能锻炼及合理的饮食及营养
- 药物治疗：目前类风湿关节炎最主要的治疗方法
- 外科治疗：经积极内科正规治疗，病情仍不能控制，可考虑手术治疗。但手术治疗不能根治RA，术后仍需药物治疗。
- 其他治疗



# 类风湿关节炎有哪些治疗药物？

分类	作用	代表	不良反应
非甾体类抗炎药 (NSAIDs)	缓解关节肿痛，改善全身症状	布洛芬、 双氯芬酸、 塞来昔布等	胃肠道症状、肝和肾功能损害等
传统改善病情抗 风湿药 (DMARDs)	延缓或控制病情的 进展	甲氨蝶呤、 柳氮磺胺吡啶、 来氟米特等	胃肠道症状、皮疹、腹泻、 骨髓抑制、肝功能异常等
抗风湿的生物制 剂	起效快，抑制骨破 坏作用明显	TNF- $\alpha$ 拮抗剂 IL-6拮抗剂 IL-1拮抗剂	注射部位反应或输液反应， 可能增加感染和肿瘤的风险
糖皮质激素	迅速改善关节肿痛 和全身症状	可的松、 强的松、 地塞米松	长期大量应用时引起的不良 反应较多。激素治疗应补充 钙剂和维生素D
植物药制剂	减轻关节肿痛	雷公藤、 白芍总甙等	性腺抑制、皮疹、腹痛、腹 泻等

# 如何应用激素治疗？

- 激素是“治疗症状”的药物
- 激素治疗的原则是小剂量、短疗程
- 使用激素同时应用DMARDs
- 关节腔激素注射可减轻关节炎症状，但不可过于频繁
- 医生会根据病情需要使用激素，您不必过于担心激素的副作用





# 如何应用NSAIDs治疗?

- NSAIDs是治疗类风湿关节炎及强直性脊柱炎最常用的药物，是“治疗症状”的药物
- 尽可能用最低有效剂量、短疗程
- 避免同时服用2种或2种以上NSAIDs
- 有消化性溃疡病史、心血管高危人群、肾功能不全患者以及老年人应谨慎选用NSAIDs
- 尽可能使用NSAIDs外用制剂缓解关节肿痛



## 如何应用传统DMARDs治疗？

- 应尽可能早期应用DMARDs
- 发挥作用较慢，需1-6个月，但可延缓或控制病情进展，是“治疗疾病”的药物
- 为更好地控制病情进展，可根据病情联用DMARDs
- 不良反应较多，请遵医嘱



# 生物制剂

## ● 精准治疗



# 生物制剂的安全性如何？

- 一般来说,生物制剂安全性好,副作用较小。其安全性与传统的病情改善类抗风湿药物相似。
- 但是,因为某些生物制剂会抑制免疫系统,可能会增加感染概率。生物制品常见的副作用包括注射部位轻度皮肤反应、上呼吸道感染等。
- 在十分罕见的情况下,使用生物制剂可能会产生严重的感染、狼疮样反应、神经系统疾病以及癌症(如淋巴瘤)。
- 在给药前,医生将为你进行体检,以明确体内是否存在结核感染。如存在结核等感染,则在感染被控制前,暂不能使用生物制剂。



# 注意生活方式

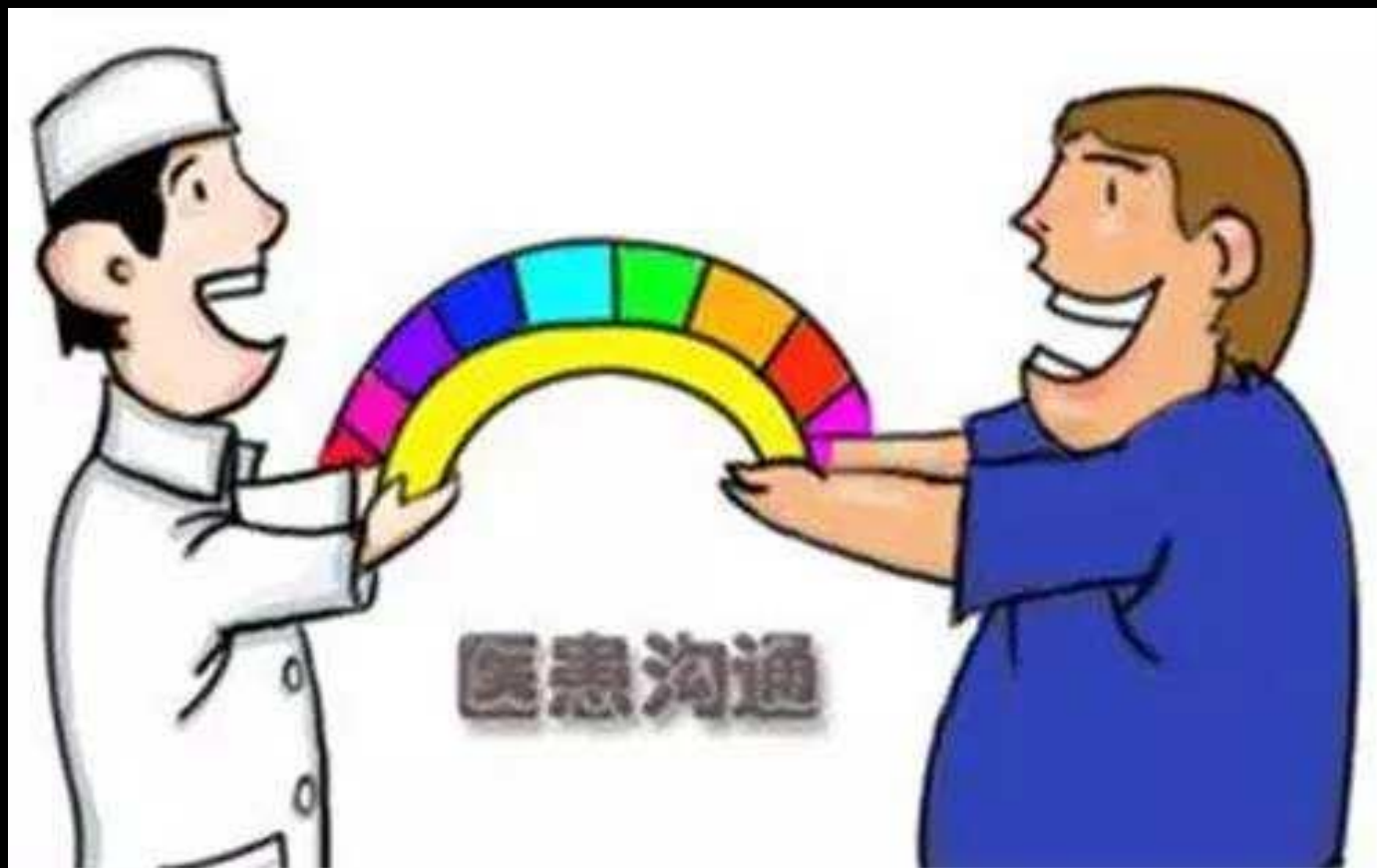
- 居室干燥、温暖，多晒太阳，避免受寒、淋雨、受潮、直接吹风
- 避免劳累
- 防治上呼吸道感染、扁桃腺炎
- 饮食清淡富于营养，多食新鲜蔬菜水果
- 禁烟酒、忌辛辣刺激和寒凉食物
- 适当控制体重
- 尽量保持适当的体位和姿势
- 树立与疾病长期斗争的信心



## 第四步——及时沟通

- 用药后的症状改善
- 用药后的不适反应

最好的医生是和  
病人一起作战的，  
最好的病人是和  
医生一起努力的！



# 做一个“聪明”的类风湿关节炎患者， 拢共分几步？

- 第一步：早期识别
- 第二步：正确寻医
- 第三步：谨遵医嘱
- 第四步：及时沟通

# 坚持不懈 战胜病魔

- 类风湿关节炎是慢性疾病，应树立与疾病打“持久战”的心理准备和信心
- 坚持生活方式调整、坚持功能锻炼、坚持医患合作
- 坚持治疗



坚持不懈就能赢得胜利!