



◎ uho編輯部

[轉載本文](#) | [友善列印](#) | [檢舉本文](#)



季節變換、氣溫下降，不只慢性病易發作，根據門診觀察，因關節問題求診人數增加三到四成，其中大約一成左右為類風濕性關節炎。新竹馬偕醫院風濕免疫科郭孝齡醫師提醒，每天早上關節僵硬超過一小時，且症狀維持六週的民眾，應立即就醫檢查。

郭孝齡醫師指出，類風濕性關節炎屬風濕一種，受氣候影響，提高關節腫痛、晨僵等病情發作機會，但民眾多不會有警覺，誤以為因天氣變化引起的關節疼痛，忽略症狀而延誤病情；由其在氣候驟降，增加進

補機會，每周食用薑母鴨、羊肉爐等進補食材超過兩次，都更易誘發類風濕性關節炎發作。

郭孝齡醫師也表示，類風濕性關節炎拖過半年不治療，關節往後會容易嚴重變形，甚至變成殘廢，發炎會同時出現在心臟血管，加上免疫失調，易造成心肌梗塞、肺炎等併發症，使其平均年齡比一般人還短18年。但許多病人就算早期發現，寧可先嘗試民俗療法、花上萬元購買健康床或療效不明之健康食品等居家保健品，直到關節腫脹至嚴重行動不便，才願意前來就診，卻已錯失早期治療的黃金期。

類風濕性關節炎初期會透過抽血檢驗類風濕因子，再由X光或超音波掃描診斷嚴重性，郭孝齡醫師表示，X光要發病兩年後，才能明顯看出發炎狀況，根據臨床經驗，近來發展出敏感度較高的超音波掃描，能在前三個月，輔助X光無法檢測出多處關節發炎及骨頭腐蝕狀況，達到早期確診及發現嚴重性！

類風濕性關節炎可透過止痛藥或傳統疾病修飾劑 (DMARDs) 獲得緩解，但疾病修飾劑無法有效改善骨頭腐蝕且副作用較高，因此建議及早合併使用生物製劑，提高治療效果；像門診曾有一位中年病人，試了中藥、健康床都無效，初期口服疾病修飾劑效果也不大，嘗試使用每兩周打一針的生物製劑後，從必須由他人攙扶才能行走到如今可自己來醫院就診、還能上街買菜。

郭醫師提醒，類風濕性關節炎病人切勿拖到關節明顯變型才主動就醫，而錯失六個月黃金治療期；已開始治療的病人勿因初期症狀改善，自行停藥或減藥，造成發炎狀況更嚴重，大幅降低治療效果；只要把握六個月黃金治療期，積極治療持續兩三年以上，多數病人都有機會再度回復往日生活品質！