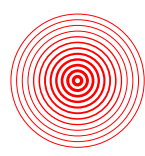
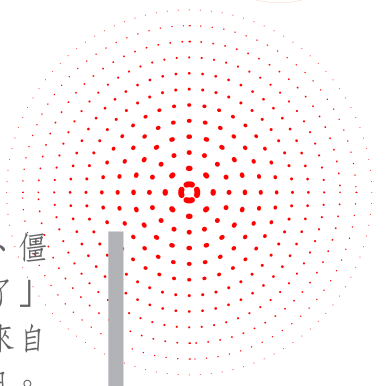

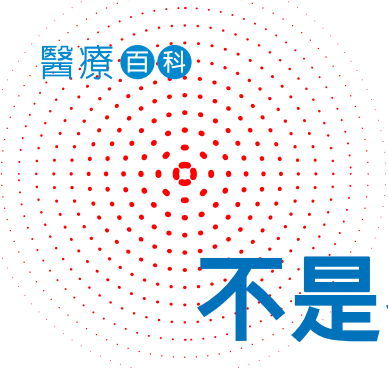


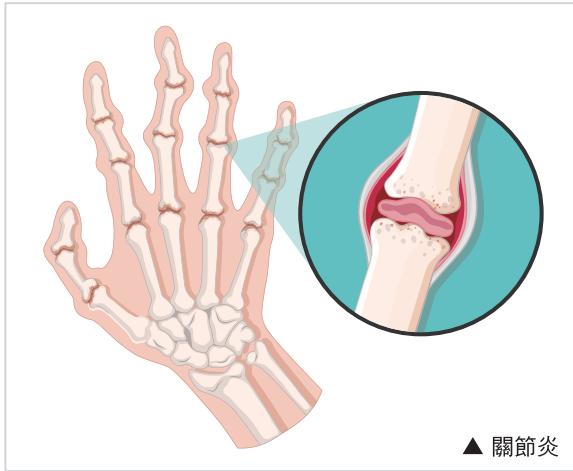
不是老化！您需要認識的 風濕免疫疾病

撰文◎九樓副護理長 黃雨寧



當我們年紀漸長，許多人會把關節痠痛、僵硬、疲倦，甚至皮疹，誤以為只是「老了」的表現。然而，這些症狀並不一定單純來自老化，有可能是「風濕免疫疾病」的警訊。





風濕免疫疾病是一群因為免疫系統失調，攻擊自己身體組織所引起的慢性疾病，常影響關節、皮膚、血管，甚至內臟器官。若能及早發現與治療，病人可以大幅降低併發症，並維持良好的生活品質。

以下介紹幾種常見的風濕免疫疾病，幫助大家釐清「老化」與「疾病」的差異：

類風濕性關節炎 (Rheumatoid Arthritis, RA)

主要症狀

- 一、清晨關節僵硬，常超過30分鐘以上。
- 二、關節腫脹、疼痛，尤其是手指、手腕，小關節為主。
- 三、症狀呈現「對稱性」，左右兩側關節會同時受影響。

容易與老化混淆之處

許多人以為手指變得僵硬是「退化性關節炎」，但退化性關節炎多在活動後加劇，休息會緩解；而RA則是清晨或休息後更嚴

重。若未及早治療，RA會造成關節變形、功能喪失，甚至影響心肺。

紅斑性狼瘡 (Systemic Lupus Erythematosus, SLE)

主要症狀

- 一、臉上出現典型的「蝴蝶斑」紅疹。
- 二、關節痛、肌肉痠痛與慢性疲倦。
- 三、脫髮、口腔潰瘍，甚至腎臟發炎、血液異常。



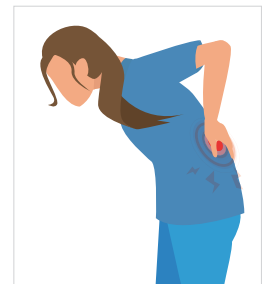
容易與老化混淆之處

SLE常見於年輕女性，但患者常將疲倦、掉髮、貧血等症狀誤認為壓力大或營養不良。若未注意，可能進展到腎臟損害，甚至危及生命。

僵直性脊椎炎 (Ankylosing Spondylitis, AS)

主要症狀

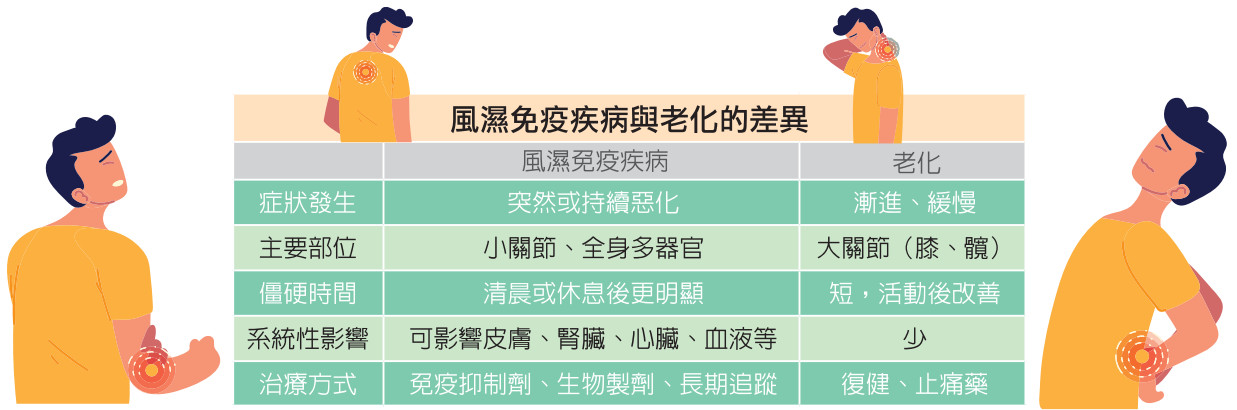
- 一、多見於20-40歲男性。
- 二、晨起時腰背僵硬，但活動後會改善。
- 三、嚴重者會導致脊椎變形、駝背。



▲僵直性脊椎炎

容易與老化混淆之處

有些人以為腰痠背痛是長時間工作或「年紀大」的正常現象，但僵直性脊椎炎常



風濕免疫疾病與老化的差異		
	風濕免疫疾病	老化
症狀發生	突然或持續惡化	漸進、緩慢
主要部位	小關節、全身多器官	大關節（膝、髖）
僵硬時間	清晨或休息後更明顯	短，活動後改善
系統性影響	可影響皮膚、腎臟、心臟、血液等	少
治療方式	免疫抑制劑、生物製劑、長期追蹤	復健、止痛藥

發生於年輕人，且夜間或清晨痛感明顯。若忽略治療，會導致關節融合，活動受限。

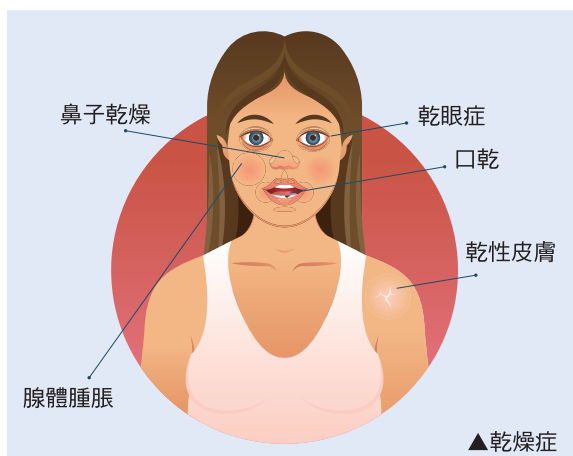
如何自我警覺？

- 一、觀察時間與模式：若清晨起床手指僵硬超過30分鐘，要特別注意。
- 二、是否對稱性：雙手、雙腳同時腫脹或疼痛，與退化不同。
- 三、是否伴隨全身症狀：如掉髮、發燒、皮疹、口乾等。
- 四、是否影響生活品質：長期疲倦、無法專注、活動受限。

乾燥症候群 (Sjögren's Syndrome)

主要症狀


- 一、眼睛乾澀、異物感、畏光。
- 二、口乾、吞嚥困難、牙齒蛀牙增加。
- 三、女性患者居多，可能合併其他的風濕疾病。



就醫與治療的重要性

風濕免疫疾病多屬於慢性病，需要長期控制。透過早期診斷、藥物治療、類固醇、生物製劑、生活管理（如均衡飲食、規律運動、充足睡眠、避免過度日晒等），能有效延緩疾病進展，讓患者維持良好生活。

結語

當你或家人出現反覆的關節疼痛、皮疹、掉髮或莫名的疲倦時，請不要輕忽，以為只是「老了」，這些可能是風濕免疫疾病的警訊。透過早期就醫、正確診斷與持續治療，患者可以與疾病和平共處，重拾健康與活力。 

容易與老化混淆之處

年長者常覺得「眼睛乾」、「口乾」是正常現象，但若症狀嚴重到影響進食與生活，就要懷疑可能是乾燥症候群。該疾病還可能合併淋巴瘤風險，需要長期追蹤。