

银屑病关节炎 (Psoriatic Arthritis (PsA))

什么是银屑病关节炎？

银屑病关节炎 (PsA) 是一种关节炎，通常与一种称为银屑病的鳞屑性皮肤病相关。PsA 是一种自身免疫性疾病，患者的免疫系统会攻击自身的关节，导致疼痛性炎症和关节损伤。男性和女性患病的概率相同。

银屑病关节炎的病因是什么？

我们的免疫系统通常会保护我们免受感染。然而，在患有自身免疫性疾病的人群中，免疫系统会变得紊乱且过度活跃，并攻击自身的组织。与许多自身免疫性疾病一样，银屑病和银屑病关节炎的确切病因尚不清楚。研究表明，遗传和环境因素都可能与该疾病有关。

银屑病关节炎有哪些体征和症状？

- 银屑病：大多数银屑病关节炎患者在出现关节炎之前，首先会出现鳞屑性皮疹（银屑病）。银屑病可发生于身体任何部位，但更常见于头皮、发际线、肘部、膝盖、肚脐和臀沟。
- 周围性关节炎：任何关节都可能受累，包括手臂和腿部关节。患者通常在早晨出现关节疼痛、肿胀和僵硬，持续时间超过30分钟。
- 中轴型关节炎：脊柱和臀部（髋关节）的关节可能受累，分别导致背部和臀部疼痛和僵硬。
- 指甲银屑病：患者可能出现指甲改变，例如点状凹陷、增厚、甲板脱落和染色。

- 指（趾）炎：香肠状肿胀可能影响整个手指或脚趾。



- 肌腱附着点炎：肌腱和韧带附着点处的炎症，导致疼痛和肿胀，特定动作会加剧疼痛，例如跟腱附着点（足跟后侧）疼痛（跟腱炎）、足底（足底筋膜炎）以及肘部周围（网球肘或高尔夫球肘）疼痛。
- 其他症状可能包括：疲倦，腹泻，便血，这可能是由于肠道炎症引起的。

如何诊断银屑病关节炎？

银屑病关节炎的诊断主要依据患者的病史、症状表现以及医生的临床检查。虽然此疾病常见于已患有皮肤银屑病的人群，但部分患者在关节炎症状出现时，皮肤病变可能尚未发生。血液检查显示炎症标志物（例如 C 反应蛋白和红细胞沉降率）升高有助于诊断。关节 X 光或超声检查也可能作为评估的一部分。有时可能需要进行关节穿刺——将针插入肿胀的关节，抽取关节液，并在显微镜下检查。在银屑病关节炎中，可以看到炎症细胞。

1) 药物治疗

- **传统 DMARDs (改善病情抗风湿药) (Conventional DMARDs)**

改善病情抗风湿药 (DMARDs) 是一种能够抑制过度活跃的免疫系统，防止其进一步损伤关节的药物。这些药物有的以片剂形式出现（例如甲氨蝶呤、来氟米特、柳氮磺胺吡啶、环孢素A），有的可以皮下注射（通常在腹部或大腿进行皮下注射），例如甲氨蝶呤。

- **生物制剂 (Biologic Agents)**

生物制剂：这些是靶向注射药物，可采用皮下注射或静脉输注的方式进行给药。它们通常用于对传统合成抗风湿药物（DMARDs）疗效不佳的患者，或适用于存在严重中轴受累、指（趾）炎等较重疾病表现的患者。常用的相关生物制剂包括英夫利昔单抗、阿达木单抗、戈利木单抗、依那西普、赛妥珠单抗、司库奇尤单抗、伊克珠单抗、利沙珠单抗、古塞库单抗及乌司奴单抗等。

- **靶向合成 DMARDs (Targeted synthetic DMARDs)**

靶向合成DMARDs是口服片剂，通常用于病情更严重的患者，或常规DMARDs无法充分控制疾病活动的患者（例如托法替尼和乌帕替尼；阿普米司特）。

有些患者需要联合使用上述多种药物。服用DMARDs的患者需要定期进行血液检查，以监测任何潜在的副作用。

- **类固醇(Steroids)**

对于严重关节炎患者，可将类固醇直接注射到患处以快速缓解症状

- **非甾体抗炎药 (NSAIDs) 和 COX-2 抑制剂**

非甾体抗炎药 (NSAIDs) 是控制疼痛和减轻关节炎症的有效辅助药物。例如双氯芬酸和萘普生。

银屑病:

- 建议定期使用保湿霜以减少脱屑和瘙痒。
- 常用的外用药物包括类固醇乳膏、水杨酸、煤焦油洗发水和维生素 D 乳膏。
- 皮肤科医生可能会建议进行紫外线光疗。

2) 休息和锻炼

对于因关节畸形导致功能障碍的患者，建议进行物理治疗和职业治疗以缓解疼痛。

银屑病关节炎 (PsA) 常伴有其他疾病，例如骨质疏松症、肥胖症、代谢相关性脂肪肝 (MASLD) (脂肪肝)、高胆固醇、糖尿病和高血压。这些疾病应作为 PsA 整体治疗的一部分进行处理。建议接种疫苗以预防常见感染，例如流感疫苗、肺炎球菌疫苗、呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗和带状疱疹疫苗。

如果我被诊断出患有银屑病关节炎 (PsA)，我该怎么办？

通过适当的治疗和支持，多数银屑病关节炎患者能过上正常、积极的生活。

- 定期进行体检，监测健康状况。积极参与您的治疗，如有副作用或疑问，及时咨询医疗团队

以下是一些建议生活方式的改变：

- 避免吸烟
- 保持均衡的饮食。服用 DMARDs 的患者应避免食用生的或未煮熟的食物，以降低感染风险。
- 当炎症得到控制时，保持适度的活动和锻炼。锻炼有助于肌肉的重建。
- 当关节急性肿胀和疼痛时，充足的休息至关重要。
- 体重较重的患者，适当减重能改善症状。
- 寻求支持——无论是来自朋友、家人，或相关支持组织（例如新加坡关节炎基金会）的帮助。

对于 PsA 患者，有什么饮食建议吗？

目前尚无需要避免的直接饮食诱因会导致银屑病关节炎（PsA）。鼓励 PsA 患者均衡饮食，并增加蔬菜水果的摄入量。这些食物富含维生素、矿物质与抗氧化物，有助于支持整体健康与免疫功能。减少食用加工食品、精制碳水化合物和饱和脂肪。如果您正在服用 DMARDs 和/或类固醇，应避免食用生的或未煮熟的食物，以降低感染风险。

PsA 患者可以怀孕吗？

PsA患者可以成功怀孕。要注意，部分治疗药物可能不适用于孕期，计划怀孕者应在受孕前尽早与您的风湿病医生讨论怀孕计划。

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.nuh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

Alexandra Hospital

378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ah.com.sg

Image source: National Arthritis Foundation

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2026, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing [April] [2026] and subject to revision without prior notice.