

类风湿性关节炎 Rheumatoid Arthritis (RA)

什么是类风湿性关节炎？

类风湿性关节炎 (RA) 是一种导致关节炎的自身免疫性疾病。它是最常见的炎性关节炎之一。普通人群中每 100-200 人中就有 1 人可能患有 RA，并且可发生在任何年龄段。RA 在女性中更为常见。

类风湿性关节炎的病因是什么？

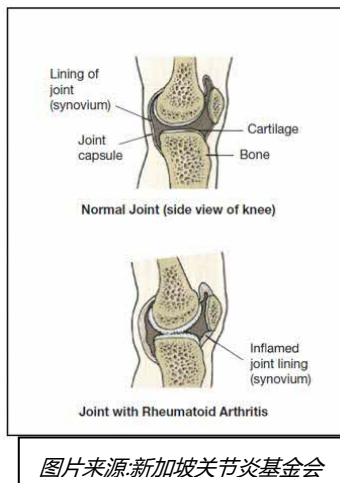
类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病。我们的免疫系统通常保护我们免受感染。然而，在患有自身免疫性疾病的人中，免疫系统会变得混乱和过度活跃，并攻击我们的身体。

对于类风湿性关节炎患者来说，这会导致关节炎症，最终可能损害关节、软骨和周围的骨骼。类风湿性关节炎最常影响的关节是手、腕、踝和足的小关节；但是，任何关节都可能受到影响。其他器官也可能受到影响，例如眼睛和肺部。不受控制的类风湿性关节炎是心脏病和中风的危险因素。

目前，类风湿性关节炎的确切病因尚不清楚。遗传和环境因素可能导致类风湿性关节炎的发生。吸烟和不良的口腔卫生也会增加相关风险。

类风湿性关节炎的体征和症状有哪些？

- 关节疼痛和肿胀：通常发生在手部（尤其是指关节）、手腕、脚踝和足部
- 关节僵硬持续 30 分钟以上，通常在早晨最严重
- 其他症状包括疲倦，有时还会伴有食欲不振或体重下降



如何诊断类风湿性关节炎 (RA)?

类风湿性关节炎的诊断基于患者的症状和医生的临床检查。血液检查显示炎症标志物升高（例如红细胞沉降率或C反应蛋白）有助于诊断。类风湿性因子和/或抗环瓜氨酸肽等抗体检测并非诊断必需，但可能有助于预测疾病的预后。也可进行手部或足部的X光或超声波扫描。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，并在显微镜下进行检查。在类风湿性关节炎中，可以看到炎症细胞。

如果没有任何临床症状，仅类风湿性因子阳性并不能确诊类风湿性关节炎。高达3-8%的正常人群可能存在类风湿性因子阳性。

类风湿性关节炎 (RA) 的治疗方法是什么？

类风湿性关节炎是一种慢性疾病，可以通过药物治疗和改变生活方式得到有效治疗。及时治疗可以减轻症状，预防关节损伤和畸形。类风湿性关节炎患者应定期接受医疗评估，并按照医嘱持续用药。即使症状改善或感觉良好，也不建议自行停药，以减少疾病复发的可能性。类风湿性关节炎患者应定期接受医疗评估，并严格按照医嘱持续用药。即使症状改善或感觉良好也不应自行停药，以减少疾病复发的可能性。通过早期治疗，目前RA的预后极佳。

1) 药物

- **传统抗风湿药物 (Conventional DMARD)**

疾病改善型抗风湿药物 (DMARD) 是类风湿性关节炎 (RA) 长期治疗的核心用药，用于减缓疾病进展并保护关节。这些药物可以抑制过度活跃的免疫系统，防止其进一步损害关节。甲氨蝶呤 (MTX) 是治疗的基石，通常用于大多数类风湿性关节炎 (RA) 患者。MTX 每周以片剂或皮下注射（通常在腹部或大腿皮下注射）的形式给药。为减少甲氨蝶呤 (MTX) 引起的副作用，患者在接受 MTX 治疗后第二天服用叶酸 (Folic acid)。

其他传统抗风湿药物包括口服药物（例如羟氯喹、柳氮磺吡啶、来氟米特）。

- **生物制剂 (Biologic Agents)**

生物制剂属于更具靶向性的药物，通常经皮下注射或静脉注射给予(例如英夫利昔单抗、阿达木单抗、戈利木单抗、依那西普、赛妥珠单抗、利妥昔单抗、阿巴西普和托珠单抗)。

- **靶向合成抗风湿性关节炎 (Targeted synthetic DMARD)**

新型靶向抗风湿性关节炎 (DMARD) 药物已被开发。这些药物为口服片剂，通常用于病情较重的患者或常规抗风湿性关节炎 (DMARD) 药物无法充分控制病情的患者（例如托法替尼、巴瑞替尼、乌帕替尼和非戈替尼）。

部分患者需要联合使用上述多种药物。使用 DMARD 药物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 (NSAID) 和环氧化酶-2 (COX-2) 抑制剂**

这些药物可以片剂或肌肉注射给药。

2) 休息和运动

对于因关节畸形而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。

3)辅助治疗和疫苗接种

类风湿性关节炎 (RA) 常与其他疾病相关，例如骨质疏松症、高胆固醇、糖尿病和高血压。这些疾病应作为类风湿性关节炎整体治疗的一部分进行治疗。建议接种疫苗以预防常见感染，例如流感病毒、肺炎球菌病毒、带状疱疹病毒和呼吸道合胞病毒。

如果我被诊断患有类风湿性关节炎 (RA)，该怎么办？

通过适当的治疗和支持，类风湿性关节炎患者也能过上积极的生活。

- 研究显示，能够积极面对和接受自身疾病的患者更有可能有效的遵循治疗方案，并在长期治疗中获得更好的疗效。
- 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。
- 以下是一些建议的生活方式改变：避免吸烟
- 保持良好的口腔卫生
- 均衡饮食
- 在炎症得到控制后，保持活跃并适度运动。运动有助于肌肉重建。
- 当关节急性肿胀和疼痛时，充足的休息非常重要。
- 若您超重，建议通过健康方式慢慢减轻体重
- 寻求支持——无论是通过朋友、家人，或相关支持组织（例如新加坡关节炎基金会）的帮助。

类风湿性关节炎 (RA) 患者有哪些饮食建议？

目前尚无需要避免的直接饮食诱因会导致类风湿性关节炎 (RA) 。鼓励RA 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。地中海饮食是一种融合了上述建议的饮食形式，建议类风湿性关节炎 (RA) 患者食用。

如果您正在服用抗风湿等 药物和/或类固醇，应避免食用生食和未煮熟的食物，以降低感染风险。

类风湿性关节炎 (RA) 患者可以怀孕吗？

类风湿性关节炎 (RA) 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。

类风湿性关节炎 (RA) 的遗传易感性如何？家族史是否是主要风险因素？

您的孩子患类风湿性关节炎 (RA) 的风险略有增加（是正常人群风险的 2 到 4 倍），但总体风险仍然低于 5%。

NUHS Rheumatology Cluster

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.

