

類風濕關節炎的中醫保健

類風濕關節炎(Rheumatoid Arthritis, 簡稱RA)是一種全身性自身免疫反應的疾病,以滑膜關節慢性炎症為主要表現的慢性、對稱性、多發性關節炎症,凡構成關節的各部分組織均可受累,特別以手足指、趾、腕、踝等小關節最易受累,女性的發生率多於男性約3倍,大多數於30~50歲發病,但任何年齡皆可發生。

RA早期或急性期發病出現關節紅、腫、熱、痛,呈梭形腫脹和運動障礙,其後關節變得僵硬,活動不便,尤以晨起較明顯,稱為「晨僵」,如無適當治療,軟骨及骨骼破壞會出現關節畸形。RA可導至全身各結締組織及細胞膜炎症(如肺膜炎、虹膜炎、腹膜炎、腦血管炎、腦炎),甚至精神異常及心臟損傷(心肌炎、心包炎、心肌缺血、心瓣膜炎等)。20%病人會發生皮下結節,發生在關節隆實或受壓部位。

RA的發病因素與自身免疫、遺傳、感染(細菌、結核桿菌、支原體、病毒)、女性激素有關,吸煙、寒冷、潮濕、外傷、營養不良、精神刺激可能為本病的誘發因素。近年研究特別強調RA早期診斷並立即治療是預防受累關節外周肌腱的軟弱、失用、及軟骨、骨組織損傷、關節畸形及功能喪失的最好方法。本病早期診斷困難,因與

骨關節炎、感冒或其它細菌病毒感染引起的關節痛相似,X光照片又正常。

診斷RA的7項標準:

- (1) 晨早關節僵硬1小時(持續6週以上)
- (2) 3個或以上的關節炎症(持續6週以上)
- (3) 腕關節、掌指關節或近端指間關節炎(持續6週以上)
- (4) 對稱性關節炎(持續6週以上)
- (5) 類風濕結節
- (6) 類風濕因子陽性
- (7) X-光檢測發現關節損傷或骨質疏鬆

診斷時達到上述其中4項的要求,可確診為RA,早期可進行特異性檢測,特別是抗環瓜氨酸抗體(anti-CCP)可幫助診斷。

根據類風濕關節炎的病徵，本病可歸屬於中醫學文獻記載的「頑痺」、「骨痺」、「歷節風」、「白虎歷節」等範疇。中醫認為先天稟賦不足，正氣虧虛，感受風寒濕熱之邪，痹阻於肌肉、骨節、經絡之間，使氣血運行不暢，導致痺證歷節(全身關節疼痛)。由於個體體質不同，對外邪的反應各異，以及痺久，病及肝腎，損傷筋骨，終致骨節畸形腫痛，肢體活動失靈。RA的中醫治療以中藥內服外敷，於緩解期可用針灸、推拿治療。 ㊟

類風濕的中醫辨證論治：

證型	症狀	治療原則
濕熱型 (急性發作期)	病勢急，關節紅腫熱痛，身熱有汗不解，病痛關節屈伸不利，晨起僵硬，煩躁，小便短赤。	清熱祛濕，活血通絡宣痺。
熱毒型 (急性發作期)	關節紅腫，焮熱跳痛，不可觸近，更不能轉側，皮下紅斑，發熱寒戰，心煩，口渴，小便黃，大便乾。	清熱解毒，活血、涼血通痺。
寒濕型 (中晚期)	肢節劇痛，不可屈伸，甚則強直拘緊，時輕時重，遇冷加重，得熱則緩，每遇陰雨天為甚。	溫經散寒，除濕通痺。
肝腎虧虛型 (晚期)	病程日久，累及肝腎，骨枯筋萎，關節強直變形，身體羸瘦，生活不能自理，尿少，大便乾。	補養肝腎，強壯筋骨，調暢氣血，舒利關節。

【湯水調理】 赤豆苡仁除濕湯 (1人量)

材料： 赤小豆、薏苡仁及絲瓜絡各30克，陳皮5克，無花果3枚。

製法： 將材料洗淨，無花果切小塊，加清水6~7碗煲1小時即成。

功效： 赤小豆微寒味甘酸，能利水消腫退黃，清熱解毒消癰；薏苡仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，健脾除痺，排膿消癰；絲瓜絡性平味甘，能祛風通絡；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔；無花果性平味甘，能健脾調中，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒。本湯能清熱解毒，通絡除痺，適合濕熱型患者飲用，每週可飲2至3次。

【注意事項】 RA急性期要臥床休息，緩解期要適當活動，強壯體質及防止運動器官出現廢用。日常起居應預防寒冷及潮濕，避免精神刺激，戒煙。



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書