

您的

類風濕性關節炎藥物指南



「類風濕性關節炎是我們生活的一部分。」

UCSF

University of California
San Francisco

advancing health worldwide™

您的

類風濕性關節炎藥物指南

第 1 章 - 第 4 頁

何謂類風濕性關節炎 (RA)？

第 2 章 - 第 6 頁

類風濕性關節炎藥物有何用途？

第 3 章 - 第 10 頁

如何善加利用就診機會？

第 4 章 - 第 12 頁

運動和正確飲食對類風濕性關節炎有何幫助？

第 14 頁

其他類風濕性關節炎藥物資訊

本指南能協助您：

- 瞭解類風濕性關節炎 (RA)。
- 瞭解類風濕性關節炎藥物的功能。
- 與醫師合作，選擇最適合您的藥物。
- 善加利用就診機會。
- 以運動和健康飲食控制類風濕性關節炎病情。
- 深入瞭解類風濕性關節炎。



「醫師告訴我，關節炎這種疾病，
『你可以克服它，而它不能克服你。』」

- Susan, 50 歲

第 1 章

何謂類風濕性關節炎 (RA)？

何謂類風濕性關節炎？

罹患類風濕性關節炎者，身體裡通常用於對抗感染的免疫系統將會對關節內襯發動攻擊，並造成發炎反應。發炎的關節將產生腫脹、僵硬和疼痛症狀。手部和腳部的小型關節通常會先被影響。

一旦罹患類風濕性關節炎，便不會痊癒。這是一輩子的疾病。藥物可以減緩關節部位的疼痛和僵硬並避免關節發生永久性損傷。

怎麼會罹患類風濕性關節炎？

目前類風濕性關節炎的成因仍不明。推測可能是由基因和環境等複雜因素所造成。吸煙也會提高罹患類風濕性關節炎的機率。



類風濕性關節炎對身體有何影響？

- 導致關節腫脹、發熱和疼痛
- 導致關節永久性損傷
- 導致眼球、血管或肺部發炎
- 導致骨骼脆化 (骨質疏鬆症)
- 導致貧血 (低紅血球計數)
- 導致疲勞
- 導致發燒
- 導致體重變動
- 導致情緒低落



「我甚至還搭飛機回中國就診，因為...
我以為有治癒方法。」

- Joan, 25 歲

誰會得到類風濕性關節炎？

- 任何人，在任何年齡，都有可能罹患類風濕性關節炎。
- 女性罹患類風濕性關節炎的風險為男性的 2-3 倍。

類風濕性關節炎是否有治癒方法？

類風濕性關節炎沒辦法透過藥物治癒，但可以經由藥物減緩關節損傷並減輕疼痛。大多數患者都必須服用藥丸、接受注射或經由血管用藥（IV 型或靜脈注射）。

應何時開始服用類風濕性關節炎藥物？

- 務必在醫師診斷出類風濕性關節炎時便立即開始用藥。
- 與拖延用藥者相比，早期服藥的患者將能維持日常活動，且較少發生永久性關節損傷。

類風濕性關節炎患者會有其他健康問題嗎？

是的，某些患者的確如此。您可能會面臨更高的：

- 心臟病風險
- 特定種類癌症（淋巴瘤 - 血癌的一種）風險
- 因骨質疏鬆症而導致骨折的風險



第 2 章

類風濕性關節炎藥物有何用途？

類風濕性關節炎藥物有非常多種，本指南將會介紹減少腫脹並避免關節損傷的藥物，而不是非處方藥物（如「泰諾林」(Tylenol)[®]或「雅維」(Advil)[®]等）、止痛藥，或是有助於治療類風濕性關節炎症狀但無法避免損傷的類固醇。

類風濕性關節炎藥物能夠：

- 紓解關節疼痛和腫脹
- 減緩關節病變（通常發生於手腳）
- 改善生活品質

您的醫師可以協助您選擇最佳藥物。
如果某種藥物無效，您仍有其他選擇。



「有時候我不明白為什麼非得用藥不可，但醫師提醒了我，如果不按指示服藥會怎麼樣。」

- Maria，40 歲。



類風濕性關節炎患者的手腳會發生什麼狀況？

正常關節

若早期服用藥物，則可能為以下情況



輕微至中度腫脹的關節

若藥物無效，則可能為以下情況



若藉由藥物控制症狀，則永久性損傷的可能性較低。因此，務必在醫師診斷出類風濕性關節炎時便立即開始用藥。

照片皆經美國風濕病學院
(American College of Rheumatology)
授權翻印

永久性關節損傷



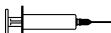




若未服用藥物，則可能為以下情況





選擇最適合您的藥物：

- 類風濕性關節炎藥物有非常多種，
- 您可以透過下列方式服藥：

-  **口服** (經由口部) 
-  **注射** (腹部或大腿)  
-  **血管** (IV - 靜脈注射) 

- 重點**
-  = 在家服用
 -  = 在醫師辦公室或醫院領取

醫學研究指出，大多數類風濕性關節炎藥物獨自使用的效果均雷同，但大多數類風濕性關節炎患者則需要服用一種以上的藥物。同時使用兩種以上藥物(如藥丸和注射)通常較單一藥物療效更佳。醫師常會結合本指南中所述的類風濕性關節炎藥物以及類固醇和消炎藥。

您可能需要嘗試各種類風濕性關節炎藥物以尋找最適合您的藥物。每一名患者都不同。您或是醫師都不會知道何者最適合您，除非您嘗試過。

「藥物能控制症狀，而且有多種可供選擇。」

- José, 69 歲



類風濕性關節炎藥物副作用為何？

如同其他藥物，類風濕性關節炎藥物也有其副作用。大多數人在使用類風濕性關節炎藥物時至少會有一種副作用。

每一種藥物都有不同的副作用。醫師應與您討論各種藥物的副作用。如果您不瞭解副作用，請詢問醫師。常見的類風濕性關節炎藥物副作用包含胃部不適（如噁心、腹瀉）、感冒症狀或起疹子。

某些極為罕見的嚴重副作用包含：

- 必須就醫並接受抗生素注射的嚴重感染狀況
- 特定種類癌症（皮膚或血液）

類風濕性關節炎專科醫師門診和血液測試皆有助於識別藥物副作用。務必與類風濕性關節炎專科醫師合作以避免副作用。

發生副作用並不代表您必須停止用藥。如有疑問，應先諮詢醫師，不應自行停藥。大部分的副作用都不嚴重，但如果發熱或咳嗽症狀，請立即通知醫師或護士。



您是否正打算受孕？

某些類風濕性關節炎藥物可能會造成嚴重的胎兒先天缺陷。不論您是男性或女性，計畫受孕前，皆應先與醫師討論。

第 3 章

如何善加利用就診機會？

準備就診。

- 就診時，請攜帶所有藥物。
 - 包含維他命、非處方藥物和中藥。

就診前，請寫下所有疑問。

列出您對藥物的副作用。

就診時，務必告知醫師下列事項：

- 疑問清單
- 疼痛
- 僵硬（關節緊繃）
- 睡眠品質
- 情緒（感覺）
- 日常活動狀況，如著衣、烹飪或入浴
- 取得或服用藥物的問題
- 藥物副作用
- 是否曾就醫、急診，或是由其他醫師進行診療

提供此訊息將有助於您和醫師合作，以做出最佳決定。



如您已懷孕或計畫受孕，
請告知醫師。



「感覺很棒，因為我和醫師有良好的溝通，
他回答了我所有的問題。我對醫師有信心。」

- Eva，32 歲

第 4 章

運動和正確飲食對類風濕性關節炎有何幫助？

對於類風濕性關節炎而言，運動有助於降低疼痛和改善身體機能。

能夠改善類風濕性關節炎狀況的運動方式有許多種：

- 有氧運動，如行走或舞蹈
- 肌力訓練，如較為緩和的重量訓練
- 水上運動，如游泳或特殊的關節炎水上運動課程

除了自行運動之外，您的醫師也可能將您轉介至職能治療師或物理治療師。

- 職能治療師可以為您提供日常活動（如著衣、烹飪和清潔）方面的建議，以減低疼痛。
- 物理治療師則能夠協助您改善關節機能、身體力量和整體健康。治療師可能會使用運動、熱/冰敷或按摩等方式來減少疼痛並改善您的日常活動能力。



「您也可以自行尋找讓自己感覺更好的方式。我每天運動。早晨出門對我很有幫助。」
- Ed, 49 歲



正確飲食有何幫助？

類風濕性關節炎患者的心臟病風險較高。
健康飲食是保護心臟健康並延年益壽的關鍵之一。

健康飲食的方法有哪些？

- 減少食物份量
- 以健康方式烹調
- 多吃蔬果
- 透過牛奶、優格以及綠色蔬菜攝取鈣質和維他命 D。

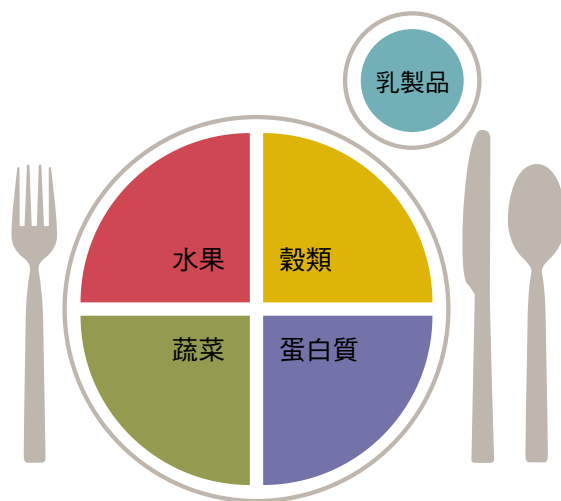
不需要忍受飢餓，或遠離最愛的食物。

健康飲食有什麼好處？










健康飲食能夠：

- 讓您活力充沛
- 降低體重
- 降低血壓和膽固醇
- 降低心臟病風險
- 維持骨骼強健












健康飲食標誌： 將您的的飲食分成數個部份。
其中一半是蔬果，另一半則是蛋白質（如肉類、魚類、蛋，或豆類）和穀類（如麵食、麵包、餅，或米飯）。













其他類風濕性關節炎藥物資訊

 藥丸 	奎寧 (「必賴克康」 Plaquenil®)	來氟米特 (「艾炎寧」 Arava®)	滅殺除癌錠*(「甲氨呤」 Rheumatrex® 或 Trexall®)	斯樂腸溶錠(「柳氮磺胺吡 啶」 Azulfidine®)
服用頻率為何?	每日一次	每日一次	每週一次	每日二次
禁止服用對象		  	  	
每月平均價格 ³	\$30-\$195	\$430-\$675	\$35-\$395	\$20-\$155
常見副作用	胃部不適、 腹瀉	胃部不適、腹瀉、頭痛、起疹子、肝炎、感冒症狀		
罕見嚴重副作用 (發生機率約 1%)	眼部問題	嚴重肝臟損傷	肺炎	嚴重皮疹、 血液指數降低
經美國食品及藥物管理 局於下列年度核准作為 類風濕性關節炎藥物：	1955	1998	1988	1996

*可採注射方式。

 注射  	阿達莫單抗 (「復邁」 Humira®)	賽妥珠單抗 (Cimzia®)	依那西普 (「恩博」 Enbrel®)	戈利木單抗 (「欣普尼」 Simponi®)
服用頻率為何?	二週一次	二週一次	每週一次	每月一次
禁止服用對象	 	 	 	 
每月平均價格 ³	\$1,830	\$3,510	\$1,865	\$1,985
常見副作用	注射處紅腫或酸痛、胃部不適、頭痛、暈眩、血壓升高			
罕見嚴重副 作用(發生機率約 1%)	結核復發、需就醫注射抗生素治療的嚴重感染，或是癌症 (通常發生於皮膚或血液，如淋巴瘤)			
經美國食品及藥物管理 局於下列年度核准作為 類風濕性關節炎藥物：	2002	2008	1998	2009

 靜脈 	阿巴西普* (「恩瑞舒」 Orencia®)	英利昔單抗 (「瑞米凱德」 Remicade®)	利妥昔單抗 (Rituxan®)	托珠單抗 (「安挺樂」 Actemra®)
服用頻率為何?	每 4 週一次	每 8 週一次	每 2 週二次	每 4 週一次
禁止服用對象	 	 	 	 
每月平均價格 ³	\$1,185-\$2,365	\$790-\$3,765	\$1,105	\$1,115-\$2,230
常見副作用	輸注反應、胃部不適、頭痛、暈眩、血壓升高			
罕見嚴重副 作用(發生機率約 1%)	結核復發、需就醫注射抗生素治療的嚴重感染，或是 癌症(通常發生於皮膚或血液， 如淋巴瘤)，或是嚴重輸注反應			
經美國食品及藥物管理 局於下列年度核准作為 類風濕性關節炎藥物：	2005	1998	2006	2010

*亦可採注射方式。

TB = 結核



= 已知會造成胎兒先天缺陷



= 造成胎兒先天缺陷的風險未知



= 如患有肝臟疾病，則可能造成危害



= 請勿搭配酒類服用



= 在家服用



= 在醫師辦公室或醫院領取

此處所採用的³價格皆根據 2010 年「醫藥紅皮書」。您的實際花費將視劑量和保險而有所不同。

重要連絡方式和電話號碼

醫師： _____

電話號碼： _____

電子郵件： _____

藥局： _____

電話號碼： _____

電子郵件： _____

護士或譯者： _____

電話號碼： _____

電子郵件： _____

家庭成員： _____

電話號碼： _____

電子郵件： _____

其他： _____

電話號碼： _____

電子郵件： _____



University of California
San Francisco

advancing health worldwide™

從何取得更多類風濕性關節炎資訊？

如有疑問，請詢問醫師。

以下為其他資訊來源：

美國國家關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病研究中心 (NIAMS)

<http://www.niams.nih.gov/>

- 內容說明含英文、中文和西班牙文版本
- 有聲出版品亦有英文、中文和西班牙文版本

美國風濕病學院網站 (位於「Patient Resources」(患者資源)下)：

<http://www.rheumatology.org/>

- 提供西班牙文和英文版本

美國關節炎基金會：

<http://www.arthritis.org>

- 西班牙文版本：<http://www.arthritis.org/español>

本指南中的資訊來源為何？

本指南擷取自美國保健政策研究機構 (AHRQ) 贊助奧勒岡健康與科學大學艾森柏格醫學中心 (Eisenberg Center) 在 2008 年出版的《類風濕性關節炎藥物：成人指南》(Rheumatoid Arthritis Medicines: A Guide for Adults)。艾森柏格醫學中心的研究人員統合共 156 項類風濕性關節炎研究，並從中得到結論。如需該指南的英文、西班牙文或中文電子版本，請造訪：www.effectivehealthcare.ahrq.gov，或致電 AHRQ 出版品交換中心：(800) 358-9295，並洽詢 AHRQ 出版品編號 08-EHC004-2A。

《您的類風濕性關節炎藥物指南》是由醫學博士 Jennifer Barton、Edward Yelin 博士、公共衛生碩士 Gina Evans-Young、Laura Trupin、醫學博士 John Imboden 和醫學博士 Dean Schillinger 所編寫，由 Dana Ragouzeos 和 Jennie Anderson 碩士輸入，並由 AHRQ 贊助。類風濕性關節炎患者和風濕病學專家亦協助撰寫並校對本指南。特別感謝 Christopher J. Koenig 博士、Catalina Soria 和 Lei-Chun Fung。攝影師為 Lena Zhang 和 Andrew Lin。設計者為 Timothy Morse。