

# 类风湿关节炎患者健康教育处方

姓名：                      性别：                      年龄：                      诊断：

**类风湿关节炎**，常被简称为类风湿，是一种常见的以损害周围关节（如手指、脚趾等部位的关节）为主的自身免疫病。多见于中青年女性，主要表现为对称性、慢性、进行性多关节炎，随病情进展，造成关节软骨、骨和关节囊破坏，最终导致关节畸形和功能丧失，严重影响患者的生活与健康。

类风湿关节炎的病因尚不明确，一般认为是反复感染、寒冷刺激、疲劳及遗传、内分泌等因素导致身体免疫系统出现异常，产生针对自身组织的免疫攻击而出现关节病变等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

## 健康指导建议（请关注 中打“√” 条目）

### ● 健康生活方式

- 注意保暖，减少寒冷刺激。
- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 注意饮食卫生，避免增加胃肠道负担的饮食（如过于油腻、太辣的食物）。
- 适当增加优质蛋白质比例（如蛋类、瘦肉）。
- 超重肥胖者控制膳食总量，避免体重增加，加重关节负担。
- 休息与放松。短时休息或睡眠可以缓解类风湿关节炎引起的乏力、关节僵痛；避免紧张、焦虑，保持良好的心态，可以让关节和全身情况好转。

### ● 治疗与康复

- 在风湿免疫专科医师指导下，长期坚持治疗。
- 在治疗初期应该至少每月复诊一次，病情控制稳定后每 3-6 个月复诊一次，以便及时调整治疗方案，有效控制疾病。
- 自我关节防护。日常生活中应注意关节保护，尤其双手关节保护。需要注意以下几点：
  - ① 活动时使用大关节，比如把拎包改为挎包；用手持物时，尽可能用双手，比如双手端锅。
  - ② 加大把持物握柄，比如在牙刷把上缠绕纱布，方便握持。
  - ③ 避免掌指关节弯曲、指关节伸直的动作，如起床时用手掌撑起，避免只用手指。
  - ④ 能推不提，比如推车买菜。
  - ⑤ 尽量坐有靠背的椅子，避免长久站立。
  - ⑥ 久坐、平卧后，先活动关节，再起身。

**适当运动。**类风湿关节炎患者应该参加锻炼。规律锻炼有助于减轻关节炎所致的疼痛，运动方式以保持关节灵活性和肌肉强度为主。

① **锻炼项目：**根据个人关节病情严重程度选择适合自己的锻炼方式，比如简单的保持关节灵活性的手指活动和上肢运动；能改善心肺功能和肌肉力量的有氧运动，如散步、骑自行车和游泳。避免对关节形成高冲击性的运动，如跑步、打篮球等。

② **锻炼的量：**每日锻炼约 30-40 分钟（可分成几次完成），一周锻炼多日。运动量应该从轻缓开始、缓慢增加。运动开始前应进行适当的热身运动，如缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉。

③ **运动保护：**锻炼时通过以下方式保护关节：如有腕关节、膝关节、足部或踝关节问题，尽可能在平整的路面上行走，避免爬坡、爬楼梯；穿着可支持足部并提供缓冲的鞋子，如带有气垫的运动鞋；如果出现运动时疼痛，应停止或改变活动方式；避免进行扭转关节的活动；穿戴膝部支具或其他支持设备。

## ● 急症处理

如果病情加重，或正常服用抗风湿药物过程中出现发热、黑便、长期干咳（尤其活动后加重）、多发口腔溃疡、关节僵硬或肿痛持续加重等情况，应及时就诊。

## 其他指导建议

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

### 类风湿关节炎患者健康教育处方使用说明

#### ○ 使用对象

类风湿关节炎患者。

#### ○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。