



银屑病关节炎（英文简称 PsA）

- 银屑病关节炎（英文简称 PsA）会导致关节疼痛和肿胀
- 它通常与名为牛皮癣的皮肤病有关，但也可能发生在没有牛皮癣的人身上
- 目前还无法治愈，但可以通过早期和持续的治疗来控制

银屑病关节炎是一种慢性（持续的）疾患，会导致关节疼痛、僵硬和肿胀。

这是因为免疫功能紊乱而导致的。

免疫系统是设定用来寻找和攻击使人患病的异物，比如细菌和病毒。由于尚未完全了解的原因，PsA 患者的免疫系统出现紊乱，将人体关节和健康组织当作外来物加以攻击。这会导致持续的炎症和疼痛。它还会导致皮肤细胞的快速堆积，从而出现我们所知的牛皮癣鳞状皮疹。

任何年龄段的男性和女性均有可能患 PsA。了解一些关于关节和皮肤的基本信息有助您进一步认识您的疾患。

关节

关节是骨头相交的部位。在骨骼、肌肉、韧带和肌腱共同作用下，让您可以弯曲、扭动、伸展和移动。

骨头末端覆盖着一层薄薄的软骨。它就像一个光滑的垫子，吸收震动力，帮助关节平稳地移动。

关节被包裹在一个充满液体的坚硬胶囊体中。它对关节的软骨和其他结构起到润滑和滋养的作用。

韧带将两块骨头连接起来，从而使关节连接在一起。肌肉是通过肌腱与骨头相连的。肌肉通过收缩拉动骨头，使关节活动。

着骨点是将韧带或肌腱与骨骼相连接的组织。

当免疫系统攻击关节时，会导致关节周围的液体积聚和组织炎症。这会导致疼痛、发热和肿胀。关节会出现僵硬和疼痛，从而难以活动。

韧带、肌腱和着骨点也会受到影响，出现发炎和疼痛。

皮肤

皮肤变换持续不断。人体每28至30天就产生新的皮肤细胞，并去掉旧的细胞。

这个周期在牛皮癣患者身上发生得更快。新的皮肤细胞会在3至4天内出现，但这时身体还没有移除旧的皮肤细胞。

这会导致皮肤细胞堆积，形成凸起的鳞片状皮肤斑块。

症状

PsA 有几种类型。患者的症状取决于疾病的类型和病情的严重程度。

可能出现以下症状：

- 关节肿胀、疼痛和发热
- 关节僵硬，尤其是在早上
- 鳞片状皮肤斑块（牛皮癣）
- 持续的身心疲劳、疲惫
- 着骨点发炎（肌腱端炎），通常发生在脚跟
- 指甲和脚趾甲上有小凹痕（凹陷）
- 背部疼痛
- 由手指或脚趾的肌腱发炎引起的肿胀
- 眼睛发炎，引起眼睛疼痛和发红

症状可能每天都在变化。有时症状（如疼痛、疲劳和炎症）会变得更加严重。这就是所谓的“爆发”。“爆发”是不可预测的，似乎会无缘无故地发生。

病因

我们不知道是什么导致免疫系统失灵，但基因可能是其中的原因之一。

部分 PsA 患者有一种叫做 HLA-B27 的基因。然而，非 PsA 患者身上也可能有这种基因。



由于有这种基因而处于患病风险的人士如果遭受感染、事故或受伤等其他因素，则可能会导致发病。

虽然任何年龄段的人士均有可能患银屑病关节炎，但患病者通常为30至50岁的成年人。男性和女性均可能患病。

诊断

没有单一的医学测试可以诊断 PsA。银屑病关节炎的症状可能与其他类型的关节炎类似，如类风湿关节炎、痛风和骨关节炎。

医生会通过综合检查和测试来诊断病情，包括：

- 和您讨论症状和病史
- 检查您的关节、皮肤和指甲，寻找任何变化的迹象，包括炎症、皮疹、指甲凹痕
- 血液检测，重点检查是否有炎症或特定基因（如 HLA-B27）。

检测结果也有助于排除其他可能有类似症状的疾患。

针对 PsA 尽早求医

如出现关节疼痛和炎症，则务必要就症状咨询医生的意见。

早诊断，早治疗。及早治疗有助于控制关节和皮肤炎症，更有效地控制疼痛，减少关节损伤的风险。

PsA 确诊患者可能会被转诊到治疗关节、肌肉和骨骼疾病的专科医师。这些医师被称为风湿病专家。患者也可能被转诊到专门治疗皮肤病（如牛皮癣）的医师。这些医师被称为皮肤科专家。

治疗

虽然 PsA 没有治愈的方法，但有很多方法可以帮助患者控制病情和症状，让他们能够继续过上健康和积极的生活。

药物

医生或专家可能会根据患者的症状及病情的严重程度开出几种不同的药物。

患者可能需要服用一种或多种药物的组合，包括：

- 止痛药（镇痛药）——用于短期的疼痛缓解
- 非甾体抗炎药（英文简称 NSAIDs）——用于控制炎症和暂时缓解疼痛
- 皮质类固醇——快速控制或减轻炎症
- 改善病情的抗风湿药物（英文简称 DMARDs）——控制患者过度活跃的免疫系统
- 生物制剂和生物仿制药（英文简称 bDMARDs）——针对免疫系统特定部分，用于改善病情的生物药。
- 皮肤治疗——控制牛皮癣的方法有很多种。患者通常会先用药膏和药霜。如果这些方法都不奏

效，医生可能会推荐片剂和/或紫外线(UV)光疗法。

自我管理

患者还可以做一些其他事情来帮助自己：

进一步了解病情——尽可能了解自己的 PsA 病情让您可以对接受保健治疗做出明智的决定，并在病情管理中扮演积极的角色。

身体锻炼——有助于保持肌肉力量和关节的灵活性，建立耐力和控制疼痛。请就锻炼计划事宜咨询物理治疗师或运动生理学家，以获得适合您需要的具体建议。

看物理治疗师——用手动疗法来缓解疼痛，保持活动能力。他们还提供有关如何调整活动方式，疼痛管理及安全锻炼的信息和建议。

咨询作业治疗师（英文简称 OT）——作业治疗师可以向您提供建议，教您如何调节自己的节奏，如何管理疲劳，以及如何调整日常活动，减少受影响关节的压力和疼痛。

尝试使用放松技巧——肌肉放松、分散注意力、引导想象和其他技巧有助于控制疼痛和焦虑等困难情绪，并帮助改善睡眠。

使用辅助设备和其他设备——辅助设备如助行器、专业烹饪用具、符合人体工程学的电脑设备和长柄鞋拔可以缓解疼痛和疲劳。作业治疗师可为您提供关于辅助设备的建议。

休息——有助于控制疲劳，这在关节肿胀时尤其重要。

继续工作——这对身心健康均有好处。请咨询医生或医疗团队，了解该怎么做，从而让自己继续工作或重返工作岗位。

饮食健康——PsA 患者无需遵循特定的饮食方式，重要的是保持健康、均衡的饮食习惯，以维持总体健康，防止体重增加和其他诸如糖尿病和心脏病等的健康问题。

照顾好心脏健康——研究表明，PsA 患者患心脏病的风险更大。所以，吸烟的患者须戒烟。身体活动起来。保持健康饮食。适量饮酒。就健康风险问题咨询医生。

辅助疗法——诸如按摩或冥想等疗法可能会有所帮助。在开始任何疗法前，请先咨询医生或风湿病专家。

关节手术

PsA 患者很少需要手术治疗。

然而，如果关节非常疼痛，或者有失去关节功能的风险，或者肌腱受损需要修复，那么手术可能是必要的。

在这种情况下，医生会把患者转诊到专门治疗骨骼、关节、韧带、肌腱和肌肉的外科医师。这是矫形外科医师。

去哪里寻求帮助

- 您的医生
- 风湿病专家
- 皮肤科专家
- 物理治疗师
- 运动生理学家
- 作业治疗师
- Musculoskeletal Australia（澳大利亚肌骨学会）

www.msk.org.au

MSK 咨询热线：1800 263 265

我们如何提供帮助

请拨打我们的 MSK 咨询热线，和我们的护士谈谈。请致电1800 263 265或发电邮至 helpline@msk.org.au。

我们可以帮助您进一步了解：

- 银屑病关节炎
- 过好生活的方法
- 疼痛管理
- 即将举行的网络研讨会、讲座和其他活动。

更多的探索途径如下：

- Better Health Channel（健康频道）
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association（澳大利亚理疗协会）
www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia（澳大利亚运动与运动科学学会）
www.essa.org.au
- Medicines Line（药物咨询专线）——电话：1300 633 424 网址：www.nps.org.au
- Occupational Therapy Australia（澳大利亚作业疗法协会）
www.otaus.com.au

This resource was developed with funding from Novartis.

