

银屑病关节炎

银屑病关节炎可导致关节肿胀、整个手指肿胀（指炎）以及指甲改变。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

银屑病关节炎往往悄无声息地出现，而非突然发作。您可能会注意到一个或多个关节（通常在手指，但也可能在手腕或肘部）变得僵硬和酸痛，且这种僵硬在清晨或久坐后最为严重，一旦活动起来便会缓解。这种“使用后可缓解”的僵硬模式提示问题源于炎症，而非单纯的磨损。

有几个特征尤为典型。整个手指（或脚趾）可能肿胀如小香肠，这称为**指炎**（dactylitis）；它可能伴有疼痛，并使手指难以弯曲。您可能会观察到指甲发生变化：出现微小的点状凹陷、脊状突起、指甲板与甲床分离呈黄白色，或边缘碎裂。手指末节关节（靠近指甲的那些关节）常受累，这在炎症性关节炎中略显不典型，但对您的医生而言是一个有用的提示线索。部分人还会在肌腱附着于骨头的部位感到疼痛，例如肘部或足跟后方。

许多银屑病关节炎患者同时患有皮肤疾病**银屑病**，表现为红色、鳞屑性皮损，常见于肘部、膝盖或头皮。关节症状可能在皮肤改变之前出现，之后出现，也可能完全没有明显的皮肤受累。除了关节症状外，深度疲劳也很常见，可能是该疾病最令人疲惫的部分之一。

（如果您的主要担忧是类风湿关节炎或更广泛的炎症性关节问题，请参阅我们关于**炎症性和类风湿关节炎**的单独页面；银屑病关节炎是一种独立的疾病，尽管它们可能看起来相似。）

实际发生了什么

银屑病关节炎是一种由免疫系统驱动的疾病。免疫系统不再保护身体，而是错误地攻击自身组织并引发炎症。导致银屑病出现鳞屑性皮肤的同一错误过程，也会累及关节，并特异性地累及**附着点**，即肌腱和韧带锚定在骨上的小区域。

您所感受到的肿胀、僵硬和疼痛正是由这种炎症引起的。整个手指呈香肠样肿胀，是由于关节和指骨上的腱鞘同时发生炎症所致。指甲改变以及远端指间关节受累，反映了指甲、皮肤与最后一个关节之间紧密的解剖联系。

这不是骨关节炎，那种随年龄增长和过度使用而出现的“磨损性”关节炎；它也不等同于类风湿关节炎，尽管这两种炎症性疾病可能表现相似。重要的是，银屑病关节炎是活动性且持续存在的：如果炎症在数年内未得到控制，可能会逐渐损害甚至导致关节畸形。好消息是，该过程是可以治疗的，控制免疫活性可以保护关节免受损害。

我们能做什么

诊断通常由**风湿科医生**做出，他们是炎症性关节病的专家。目前没有单一的血液检查可以确诊银屑病关节炎，因此诊断是根据病史、关节、指甲和皮肤的检查，以及X线或超声等影像学结果综合得出的。将其与其他类型的关节炎区分开来很重要，因为这会改变治疗方案。

治疗的主要手段是药物治疗，由风湿科主导，旨在抑制免疫过程本身：

- **改善病情抗风湿药（DMARDs）**，如**甲氨蝶呤**，通常是首选。这些药物可以抑制过度活跃的免疫反应，并在长期内保护关节。
- **生物制剂和靶向药物**在DMARDs效果不足或病情更严重时使用。这些是精准药物，可阻断驱动炎症的特定免疫信号，对关节、肌腱附着点和皮肤均可能非常有效。
- **治疗皮肤银屑病**与关节治疗同步进行，通常与皮肤科医生协调。
- **手部治疗和锻炼**可保持关节活动度，维持握力和功能，并有助于缓解僵硬和疲劳。

手术有一定作用，但作用有限，主要用于因多年炎症已受损或变形的关节，目的是恢复功能或缓解疼痛。即便如此，控制疾病的药物治疗仍会继续。最重要的一点是**早期治疗可保护关节**：炎症控制得越早，造成的永久性损害就越少。

预期情况

银屑病关节炎是一种长期疾病，而非一次性治愈后便可遗忘的疾病，但它非常可治，大多数早期开始治疗的患者预后良好。现代治疗的目标是使疾病达到完全缓解，使关节感觉和功能接近正常，对许多人而言这是可以实现的。

由于该病由免疫系统驱动，治疗通常是持续的，可能需要一些时间来调整，以找到最适合您的药物或联合用药方案。病情可能波动，出现缓解期和偶尔的急性发作。定期与风湿科医生保持联系非常重要，这既能抑制炎症，又能监测药物疗效。这种长期承诺带来的回报是切实的保护：控制炎症有助于在多年后仍保持您的握力、手部功能和关节健康。

何时就医

- **关节疼痛或肿胀伴晨僵**，尤其是整个手指肿胀或活动后僵硬缓解：应进行评估，最好由风湿科医生进行。
- **银屑病合并新发关节症状**。如果您已有银屑病，且关节开始疼痛、肿胀或僵硬，请告知医生；这种关联非常重要且容易被忽视。
- **指甲改变**，如点状凹陷、纵嵴、碎裂或指甲从甲床剥离，尤其是伴有指间关节或远端指间关节疼痛时。
- **肌腱与骨骼连接处疼痛**（例如肘部或足跟），且症状未缓解。
- **关节随时间推移变得僵硬、畸形或功能减退**：这表明疾病可能未得到充分控制，值得复查，以便在发生更多损伤之前升级治疗方案。