



發炎與風濕指標

CRP、紅血球沉降速率、類風濕因子：身體有沒有在發炎

1 這幾項在看什麼？



C-反應蛋白 CRP

肝臟在身體發炎時做出來的蛋白。**發炎後 6~8 小時就上升**，好了幾天內就降，反應很快；只說「有發炎」，不說哪裡發炎。



紅血球沉降速率 ESR

血液靜置 1 小時，紅血球沉下去幾 mm。發炎時沉得快，**變化比 CRP 慢**，好了要幾週才降；年紀大、女性、貧血、懷孕本來就比較高。



類風濕因子 RF · RA test

一種自體抗體。**類風濕性關節炎大約 7 成會陽性**，但陽性不等於得病；健康的人、長輩、慢性感染也可能陽性，要配合症狀與 Anti-CCP 判斷。



高敏感度 CRP hs-CRP

同樣是 CRP，用更靈敏的方法量很低的濃度，用來**評估心血管疾病風險**（單位 mg/L）。感冒、受傷時驗會偏高，身體沒事時驗才準。

2 數值怎麼看？

C-反應蛋白 CRP

單位 mg/dL

正常

偏高

明顯偏高

0.5

5

紅血球沉降速率 ESR

單位 mm/hr

正常

偏高

明顯偏高

15

100

hs-CRP (心血管風險)

單位 mg/L

低風險

中度風險

高風險

1

3

CRP、ESR 只代表「身體某處有發炎」，感冒、牙齦發炎、受傷、劇烈運動後都可能暫時偏高。**ESR 年紀越大越高**：正常上限大約是男性「年齡 ÷ 2」、女性「(年齡 + 10) ÷ 2」。hs-CRP 超過 10 mg/L 多半是最近有感染或發炎，不能拿來看心血管風險，等好了再驗。

3 偏高、陽性的時候，可以怎麼做？

CRP、ESR 偏高，或類風濕因子陽性

先想想最近有沒有感冒、受傷、牙痛、發炎

有明顯的原因

例如

感冒、喉嚨痛、牙齦發炎、受傷、剛開完刀

可以怎麼做

好了之後 2~4 週再驗，通常會降回來

找不到原因、一直偏高

可能原因

慢性發炎、自體免疫疾病、慢性感染，少數是腫瘤

可以怎麼做

到**家醫科**找原因，可能要再驗其他項目

類風濕因子陽性

有關節症狀

手指、手腕關節腫痛，早上僵硬超過 30 分鐘：到**風濕免疫科**，可以加驗 Anti-CCP

沒有症狀

多半不用治療，留意有沒有出現症狀

hs-CRP 偏高的人：**戒菸、減重、規律運動**都能讓它下降，也要把血壓、血糖、血脂顧好。



好了再驗

感冒、受傷好了 2~4 週後再驗



戒菸

抽菸會讓發炎指數偏高



控制體重

腰圍變小，發炎指數也會下降



規律運動

每週 150 分鐘，長期能降低發炎



睡飽、減壓

睡不夠、壓力大，身體也容易發炎

4 什麼時候要看醫師？

正常

定期健康檢查。

輕微偏高

最近有感冒、受傷的話，好了 2~4 週後再驗；類風濕因子陽性但沒有關節症狀，留意症狀即可。

明顯偏高

CRP 明顯偏高、ESR 很高、一直找不到原因，或關節腫痛、早上僵硬：請到**家醫科**或**風濕免疫科**。

請盡快就醫：發高燒、發冷發抖、呼吸喘、意識變差（可能是嚴重感染）；關節突然紅腫熱痛又發燒；長輩突然太陽穴痛、頭皮一碰就痛、視力模糊（可能是血管發炎，會影響視力）。

資料來源：Pearson TA, et al. Markers of inflammation and cardiovascular disease (AHA / CDC 聲明). *Circulation* 2003;107:499-511、Miller A, et al. Simple rule for calculating normal erythrocyte sedimentation rate. *BMJ* 1983;286:266、Brigden ML. Clinical utility of the erythrocyte sedimentation rate. *Am Fam Physician* 1999;60(5):1443-1450、Aletaha D, et al. 2010 Rheumatoid arthritis classification criteria: an ACR/EULAR collaborative initiative. *Arthritis Rheum* 2010;62:2569-2581、中華民國風濕病醫學會。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所 電話 (02) 2682-8209 新北市樹林區中山路一段 176 號