

治療方法

關節炎的治療方法主要是藥物和手術。目的在於希望患者止痛消腫、減少炎症、防止關節繼續受損和保持身體活躍。

1. 藥物治療

主要有止痛藥及改善病情藥物兩大類。止痛藥能迅速減低發炎、舒緩痛楚和僵硬。改善病情藥物能舒緩脹大的關節，阻止關節組織進一步受損。

2. 手術

若關節受損嚴重，醫生可能會建議患者接受外科手術以幫助減輕痛苦，改善受影響關節的功能。

3. 物理 / 職業治療

透過做物理或職業治療師為患者設計的一些動作，幫助舒緩痛楚，減低關節進一步變形及惡化，並幫助解決一些日常生活的困難。

此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員

參考資料：

- 香港醫院管理局—智友站
http://www.211.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=187
- NHS Choices—骨關節炎(中文版)
http://www.nhs.uk/translation/cantonese/Documents/Osteoarthritis_Cantonese_FINAL.pdf
- 香港復康會—類風濕性關節炎
<http://www.rehabsociety.org.hk/c/getContent7fae.html>

自我幫助

治療關節炎是一個漫長的過程，患者應多了解疾病及護理方法，注意自我照顧，對舒緩病情有很大的幫助。

- 保持適量運動
- 保持充足休息
- 保持受影響關節伸展的姿勢
- 避免關節長時間保持同一動作，應定時更換坐姿及舒展筋骨
- 減少工作時體力的消耗
- 早上醒來先在床上活動關節才下床
- 對關節作熱敷或冷敷，有效鬆弛肌肉，減輕關節痛楚
- 保持飲食均衡
- 正確服用醫生處方的藥物，不應自行停藥或減藥
- 戒煙



關節炎 Arthritis



新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318
E-mail : newportccc@gmail.com

關節炎?



關節炎是一種關節疾病。根據資料顯示，英國約有一千萬人¹患有關節炎。

最為常見的關節炎可分為兩類：退化性關節炎(亦稱骨關節炎)及類風濕性關節炎。

退化性關節炎，是最常見的關節炎種類。由於關節內的軟骨受到磨損或損壞而引致骨關節發炎，令受影響關節僵硬、疼痛、喪失活動能力。退化性關節炎常見於50歲以上人士，以女性較為常見。

類風濕性關節炎，是一種自身免疫系統疾病。由於免疫系統錯誤地攻擊關節滑膜引致發炎。炎症導致白血球素入侵關節，對骨、軟骨、腱及韌帶等造成損害，引致疼痛腫脹，甚至破壞其活動功能及引致變形。類風濕性關節炎不是遺傳病，任何人士也有機會患上此病，但通常女性患者較男性為多。

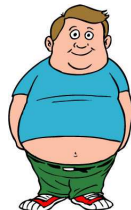


導致關節炎的成因

雖然任何人士都有機會患上關節炎，但以下因素可能會增加患病機會：



- **性別**：女性患病的機會比男性高2至3倍²
- **年齡**：任何年齡也有機會患上關節炎，但在30- 50歲²人士中最為常見
- **家族病史**：雖然關節炎不是遺傳病，但家族中曾有人患上此病，患病的機會會較大
- **吸煙**：香煙中含大量化學物質，長期吸入有機會導致免疫系統失調而誘發類風濕性關節炎
- **肥胖**：肥胖會增加關節的壓力，尤其是膝關節及腕關節，從而增加患上退化性關節炎的機會



資料來源:

1 NHS Choices—Arthritis
<http://www.nhs.uk/Conditions/Arthritis/Pages/Introduction.aspx>

資料來源:

2 香港醫院管理局—智友站
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=187

患上關節炎的徵狀

類風濕性關節炎

較常見的徵狀包括：

- 多個關節會對稱性的紅腫、疼痛及發熱。手指、手腕、腳趾、膝關節等為較常受影響之部位。
- 晨醒時關節及身體會覺得僵硬
- 容易感到疲倦

其他徵狀包括：

- 手肘、手或腳的皮膚下面長出類風濕病結節(腫塊)
- 眼睛發炎
- 體重下降



退化性關節炎

主要徵狀：關節疼痛、僵硬、活動困難

其他徵狀：

- 關節略微增大或凸出
- 關節活動能力受限制
- 當關節靜止不動後，關節疼痛及僵硬感會增加
- 關節有輕微腫脹