

Traditional Chinese

與關節炎共處 LIVING WITH ARTHRITIS

關節炎是什麼？(What Is Arthritis?)

隨著歲月流逝，很多人會漸漸覺得身體某些部位開始僵硬疼痛，有時是手，或是腳，或是肩胛，酸痛、欠缺靈活性，或者腫脹。這些人士可能是患了關節炎。關節炎也許是由墊著關節的組織發炎引起的。發炎的表徵包括患處紅、腫、燙熱和疼痛。這些問題就是提醒你，身體有些什麼出了亂子。關節是兩根骨頭交接的地方，例如手肘或者膝蓋。也不是所有類型的關節炎，但是有些關節炎久而久之，牽涉的關節可以損毀得很嚴重。關節炎分為不同的種類。有些產生關節炎的疾病，連帶其他器官，例如眼睛、胸肺或者皮膚也受到影響。或許有人擔心，患上關節炎就不能上班、不能照顧孩子和家人，也有人認為關節炎是你只有接受的人生現實之一。無可否認，患上關節炎是痛苦的，但其實也有些事情可以做來舒緩痛楚的。

關節炎有些什麼類型？(What Are the Types of Arthritis?)

關節炎有好幾種，最常見的是化骨性關節炎和類風濕關節炎。化骨性關節炎是最普遍的關節炎，這種狀態通常隨著年長而致，以影響手指、膝蓋和髖部(盤骨)最常見。有時，化骨性關節炎是關節受傷的後遺症，譬如一位年輕人可能一次踢足球時膝蓋傷得很重，或者有人摔了一跤，又或者是在交通意外之中受過傷，他們的膝蓋早已明顯癒合，多年之後，可能會患上關節炎。類風濕關節炎則是一個人的自身抵抗力運作不力，進而影響到關節和骨骼(常常是手和腳)，還可能累及其他臟腑和功能系統。你會覺得體弱多病、倦怠乏力，還可能發燒。另一種常見的關節炎就是痛風症。痛風症是由於晶體在關節積聚，通常影響腳大趾，但也會影響很多其他關節。

關節炎也可以是來自其他病症，包括：

- 狼瘡，患狼瘡是身體的免疫系統能傷害自己的關節、心臟、皮膚、腎臟和其他器官。
- 有感染侵入到關節，破壞骨頭之間的軟墊。

我有關節炎嗎？(Do I Have Arthritis?)

痛楚是身體告訴你，有些什麼出了亂子。大多數關節炎令人的關節疼痛，可能令你行動不便。有些關節炎也可以影響身體其他部位，所以除了關節痛，你可能還會：

- 發燒
- 消瘦
- 呼吸困難
- 皮膚癢或者出現皮疹

然而，這些也可能是其他疾病的症狀。

我可以怎樣做？(What Can I Do?)

看醫生。很多人會買些不需處方的草藥或成藥來止痛，如果你有用藥，應該告知醫生。只有醫生才可以告訴你，你患的是關節炎，還是其他相關病症，以後要怎樣做。千萬不要拖延。你要告訴醫生你的感覺，還有患處所在。醫生會檢查你，可能需要拍些骨骼和關節的 X 光照像(那是給醫生

看的圖片)，照 X 光並不痛，對身體也沒有什麼危險。也許還需要抽點血去化驗，好讓醫生決定你患的是哪一種關節炎。

醫生有什麼作用？(How Will the Doctor Help?)

醫生知道你患的是哪種關節炎以後，就會和你商討最好的治療方法。醫生可能給你開處方藥，來舒緩痛楚、僵硬感覺和炎症。醫療保險或者公共援助或許可以助你支付藥費、診金、化驗和照 X 光的費用。

關節炎藥物怎麼服法？(How Should I Use Arthritis Medicine?)

離開醫生的醫務所之前，要問清楚最正確是怎樣服醫生開的藥。比方，有些藥需要你用牛奶送服，或者有些藥是指定要餐前或者餐後服才不傷胃的。你也應該問明多久服一次藥，或者在患處塗一次藥膏。塗藥膏有時可以讓皮膚和關節舒服點，但有時卻灼傷皮膚，或者惹出疹子。果真如是，就要找醫生。

還是痛又怎辦？(What If I Still Hurt?)

有時，用了藥仍然痛。你可以試試：

- 淋個溫水浴
- 做些溫和的延伸體操
- 在酸痛處敷冰袋
- 讓疼痛的關節休息

如果你已經正確地服藥，又做了以上至少一種的輔助，還是痛，找醫生。可能換另一種藥會比較適合你。有些人會受益於外科手術，例如(人工)關節置換手術。

你可以舒服點！(You Can Feel Better!)

關節炎可以破壞關節、內臟和皮膚。有些做法是可以防止損害病情進一步惡化，也可以令你感覺舒服些：

- 控制體重，過重會令膝和髖關節痛。
- 運動。活動全身關節對你有幫助。醫生或者護士可以為你示範怎樣活動得輕鬆一些。每天散散步也有幫助。
- 按時服藥，它們可以舒緩痛楚和僵硬的感覺。
- 嘗試早上起來淋個溫水浴。
- 定期看醫生。
- 搜集對你有幫助的相關資訊。

欲向專業醫護人員瞭解，請聯絡你的家庭醫生，或者致電健康聯線，一星期七天，每天二十四小時備有註冊護士接聽：卡加利城內：403-943-LINK(5465) 或者免費長途電話：1-866-408-LINK(5465)
國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線：403-943-1556



轉載自：互聯網 www.niams.nih.gov National institute of arthritis and musculoskeletal and skin diseases 的“Living with Arthritis, Easy-to-read information for patients and families”