

骨性关节炎发作时如何控制病情

How Do I Manage a Flare-Up?

发作是什么？发作时有什么症状？

骨性关节炎发作是指疼痛和不适增加，变得比平时严重，关节除肿胀、活动困难外，可能还会疼痛、发热。导致骨性关节炎发作，可能是由于关节受伤、进行新的活动、或者日常运动过量。

发作时如何照顾关节？

1. 冰敷

冰敷关节能镇定神经纤维，有止痛和消肿的作用。冰敷的正确方法是：

- 用毛巾包裹或覆盖关节
- 上面放啫喱冰袋/凝胶冰袋、碎冰或者一袋冷冻蔬菜
- 如果觉得太冻，可以在皮肤和冰之间多放一条毛巾
- 十五分钟后拿掉冰块，冰敷后皮肤泛红是正常现象
- 如果关节肿胀厉害，可以每小时冰敷一次，每次十五分钟

2. 让犯痛的关节休息

躺下来抬高双腿，让关节休息，如果要活动，可以利用手杖、拐杖或扶手架，既可保持活跃，也可让关节休息。

3. 座位要高

座位太低，关节所承受的压力便更大，**座椅、沙发、马桶**的高度应比膝盖站立时的高度高出两吋（五厘米），家中各种座位可依照以下方法调高：

- **座椅、沙发：**选用高密度海绵座垫，座椅要稳固有手靠，起身或坐下时可作借力之用
- **床：**用床砖垫高床脚，把床升高
- **浴室：**加高马桶

4. 改良家居设备，方便骨性关节炎病人活动

为方便骨性关节炎病人日常在家中活动，建议做以下各项的家居安排

- **用淋浴喷头或浴缸洗澡：**用扶手杆、淋浴椅、防滑垫和手提喷头
- **穿衣服：**用长柄鞋拔（鞋抽）和穿袜辅助器穿鞋、穿袜
- **在厨房：**用长柄伸展器探取东西，常用物件应该放在伸手可及的位置，例如：炒锅和汤锅不要放在橱柜低层

辅助设施哪里找？

查閱www.vch.ca/oasis网站的Listing of Community Services（社区服务名单）寻找Red Cross Medical Equipment Loan Cupboard（红十字会医疗设备借出服务）或就近的医疗用品店

- **在花园：**用长柄工具辅助，同时加高花床
5. **不要勉强自己**
- **避免进行伤害关节的活动**，如蹲或跪等
 - **了解自己体能的限制**，找到适合你自己而又不导致疼痛的活动量，需要休息时便休息，不要勉强自己
 - **调整活动**，做家务时先考虑能否坐着做，座椅和站凳都能减轻患病关节的负荷
 - **较吃力的家务安排在症状缓解后再做**，除草、洗地等费力的工作，应待发作过后才进行，不要被自尊心所累，也可以请人协助

药物治疗有效吗？

药物能帮助应付发作时的症状，恢复日常活动能力，其中以止痛药和消炎药最为病人所接受。止痛药如 Tylenol 副作用较少，而消炎药如 Aspirin, Ibuprofen 和 Celebrex 能消肿和减轻关节活动时的疼痛。可以请教医生哪一种药最合适。

为什么必须恢复日常活动？

停止活动可能让关节变得无力，失去灵活性和耐力。料理家务可以让病人重新活动关节，增强体力，是简单而有效的第一步。

热敷有效吗？

热敷能增进关节血液循环，让僵硬的肌肉放松，但关节如果肿胀、发热或者跳痛，就不应热敷，热敷的正确方法如下：

- 用毛巾包裹或覆盖关节
- 敷上低温的电热垫，电热垫是最安全的热敷方法，但使用时不要睡着，以免烫伤
- 也可选用湿的热垫，或微波炉加热的热敷袋如 Magic Bag 等
- 热敷时间不超过二十分钟

可能操之过急吗？

症状一旦缓解，因病症发作而延误的活动和家务便得补上，注意应该从小量、简单的活动开始，而且要常休息，如果出现以下迹象，表明活动已经过量

- 疼痛加剧
- 关节肿胀
- 运动后两个小时仍感疼痛

如果感觉活动过量，应尝试缩短运动时间，多休息或选择其他活动。