

骨關節炎發作時如何控制病情

How Do I Manage a Flare-Up?

發作是什麼？發作時有什麼症狀？

骨關節炎發作是指疼痛和不適增加，變得較平時嚴重，關節除腫脹、活動困難外，可能還會疼痛、發熱。導致骨關節炎發作，可能是由於關節受傷、進行新的活動、或者日常運動過量。

發作時如何照顧關節？

1. 冰敷

冰敷關節能鎮靜神經纖維，有止痛和消腫的作用。冰敷的正確方法是：

- 用毛巾包裹或覆蓋關節
- 上面放啫喱冰袋/凝膠冰袋、碎冰或者一袋冷藏蔬菜
- 如果覺得太凍，可以在皮膚和冰之間多放一條毛巾
- 十五分鐘後拿掉冰塊，冰敷後皮膚呈紅色是正常現象
- 如果關節腫脹厲害，可以每小時冰敷一次，每次十五分鐘

2. 休息犯痛的關節

躺下來擡高雙腿，休息關節，如果要活動，可以利用手杖、拐杖或助行架，既可保持活躍，也可休息關節。

3. 座位要高

座位太低會令關節承受更大壓力，**座椅、沙發、座廁**的高度應比膝蓋站立時的高度超出二吋（五釐米），家中各種座位可依照以下方法調高：

- **座椅、沙發：**選用高密度海綿座墊，座椅要穩固有手靠，起身或坐下時可作借力之用
- **床：**用床磚墊高床腳，把床升高
- **浴室：**加高坐廁

4. 改良家居設備，方便骨關節炎病人活動

為方便骨關節炎病人日常在家中活動，建議以下各項的家居安排

- **用花灑或浴缸洗澡：**用扶手杆，花灑椅，防滑墊和手提花灑頭
- **穿衣服：**用長柄鞋拔（鞋抽）和穿襪輔助器穿鞋和襪
- **在廚房：**用長柄伸展器攫取東西，常用物件應該放在伸手可及的位置，例如，炒鍋和湯鍋不要放在廚架低層
- **在花園：**用長柄工具輔助，同時加高花床

輔助設施哪裏找？

查閱www.vch.ca/oasis網站的

Listing of Community Services（社區服務名單）尋找Red Cross Medical Equipment Loan Cupboard（紅十字會醫療設備借出服務）或就近的醫療用品店。

5. 不要操之過急，免強自己

- 避免進行傷害關節的活動，如蹲或跪等
- 了解自己體能的限制，找出適合自己的活動量才不致犯痛，需要休息時便該休息，不要免強自己
- 調整活動，做家務時先考慮能否坐著做，座椅和站凳都能減輕患病關節的負荷。
- 較吃力的家務安排在症狀舒緩後才做，剪草、洗地等費力的工作，應待發作過後才進行，不要被自尊心所累，也可以請人協助

藥物治療有效嗎？

藥物能幫助應付發作時的症狀，恢復日常活動能力，其中以止痛藥和消炎藥最為病人所接受。止痛藥如 Tylenol 副作用較少，而消炎藥如 Aspirin, Ibuprofen 和 Celebrex 能消腫和減輕關節活動時的痛楚。可以請教醫生哪一種藥最為合適。

為什麼必須恢復日常活動？

停止活動可能令關節變得無力，失去靈活性和耐力。料理家務可以讓病人再次活動關節，增強體力，是簡單而有效的第一步。

熱敷有效嗎？

熱敷能增進關節血液循環，放鬆僵硬肌肉，但關節如果腫脹、發熱或者跳痛，就不應熱敷，熱敷的正確方法如下：

- 用毛巾包裹或覆蓋關節
- 敷上低溫的電熱墊，電熱墊是最安全的熱敷方法，但使用時不要睡著，以免燙傷
- 亦可選用濕的熱墊，或微波爐加熱的熱敷袋如 Magic Bag 等
- 熱敷時間不超過二十分鐘

可能操之過急嗎？

症狀一旦舒緩，因發作而擱置的活動和家務便得趕上，注意應該從小量、簡單的活動開始，而且經常休息，如果出現以下跡象，表示已經過勞

- 疼痛加劇
- 關節腫脹
- 運動後二小時仍感疼痛

如果感覺過勞，應嘗試縮短運動時間，多作休息，或選擇其他活動。