

高雄榮民總醫院臺南分院

關節炎注意事項



一、何謂關節炎？

所謂關節炎，泛指身體上各關節的發炎疾病，更精確的說應該是關節滑膜發炎、關節腫脹、局部發紅及關節活動受限制。

二、關節炎分類與症狀

(一)骨性關節炎(退化性)：

好發於年紀大的人，關節處有腫脹壓痛，但無發燒的現象。

(二)類風濕性關節炎：

發病之初有疲乏、食慾不振、體重減輕、時有發燒，好發於人體小關節，通常是對稱性的肌肉痛、壓痛和僵硬，持續性的晨間關節僵硬是其特徵。

(三)感染性關節炎(細菌性)：

感染的途徑很多，由骨折或外傷的直接污染，或其他部位細菌感染，藉血流或淋巴侵入關節組織中。

(四)僵直性關節炎：

原因不明，好發於年輕男性(30歲以下)侵犯腸骨、恥骨關節，慢慢波及脊椎，造成脊椎僵直不能彎曲，脊椎前韌帶硬化，背痛不能彎曲。

(五)痛風性關節炎：

好發於男性常見於大腳趾、踝、腕、膝等關節；痛風與飲食有密切關係，急性發作常在喝了大量酒或食用動物內臟之後。

三、關節的保養：

1. 順其自然壓力，避免超過關節運動範圍及負荷。
2. 使用大肌肉和大關節去承擔較大重量，如：肩關節比指關節大。
3. 將輕重工作分開來交替工作。
4. 工作之中常有片刻休息，避免過度疲勞及神經緊張。
5. 不要長時間維持同一姿勢。
6. 用減輕重量的設備或器具使工作容易些。
7. 保持體力，將體力放在重要的工作上。
8. 工作或休息時，儘量保持正確的姿勢。
9. 隨時注意自己的關節是否發紅或腫脹。

四、日常生活注意事項：

1. 減輕體重。
2. 適當的運動和休息。
3. 預防早晨起床時的僵硬，可使用肌肉軟膏。
4. 泡溫水可幫助止痛減少壓迫感，而肌肉放鬆時可刺激腦內天然止痛劑的釋放。
5. 可按摩關節炎部位周圍的肌肉。
6. 使用冰塊冰敷關節可預防疼痛；但疼痛出現時應以熱敷來止痛。
7. 多攝取蔬果、穀類、魚類。
8. 不吃不必要的藥物。
9. 增加維他命 C 的攝取量。
10. 某些食物可能引起關節疼痛，如馬鈴薯、番茄、茄子、青椒、紅椒、煙草等。



關心您

護理部製作007