

# 類風濕性關節炎 自我管理方法與分享

博愛醫院風濕科註冊護士呂鎂姍姑娘

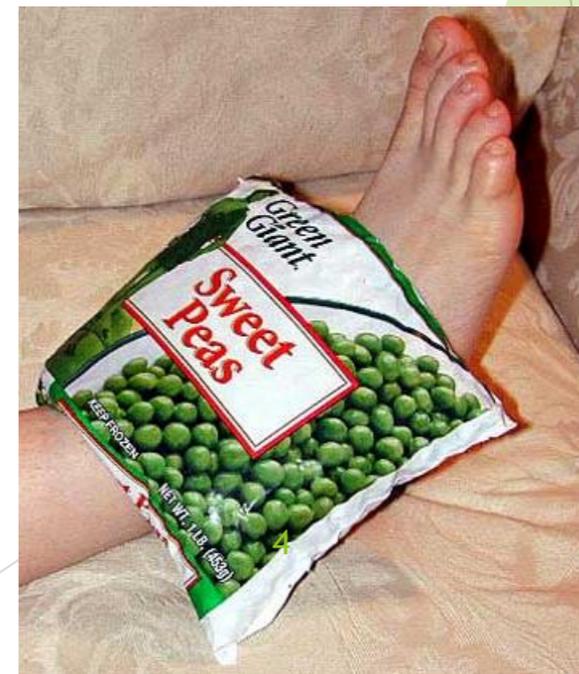
# 第二部份

- 疼痛治療及管理
- 日常運動
- 飲食須知
- 其他自我管理技巧
- 問答時間

# 疼痛治療及管理

# 冷敷

- 用於急性及發炎性痛症
- 減低關節發炎時的腫漲及疼痛
- 方法一：用毛巾包著碎冰塊或用冰墊敷在患處
- 方法二：以濕毛巾放在冰格內約半小時，即可敷在患處
- 每次冷敷約十五分鐘，每天三至四次



# 熱療

- 用於處理慢性痛症，待發炎減退後使用
- 速進血液循環，舒緩肌肉繃緊，減少關節僵硬感
- 方法一：細小關節如手部或腳部，可浸於溫水（約攝氏35度）中，自由活動關節約十五分鐘
- 方法二：較大關節如肩部或膝部可使用一般熱水袋敷在患處約十五分鐘，每天一至兩次
- 熱度應在自己舒適的溫度，不宜過熱



# 物理治療

- 適當運動及休息
- 矯正不正確姿勢
- 針灸、電療、蠟療、冷熱敷墊等
- 合適的輔助器具



# 注意保護關節

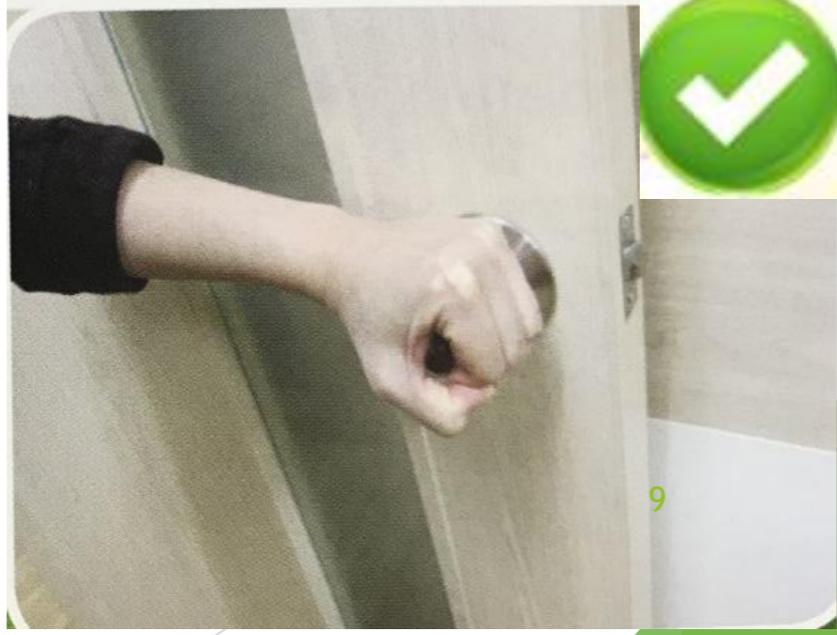
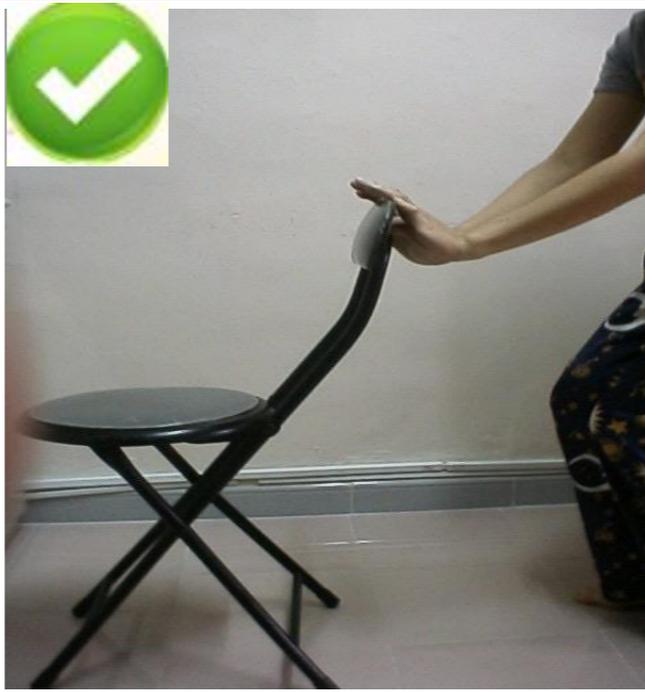
- 減低關節在使用時出現的痛楚
- 減低關節因過勞而進一步發炎
- 避免關節出現永久性的變形，以致失去正常活動能力
- 利用改良方法以解決日常生活的困難

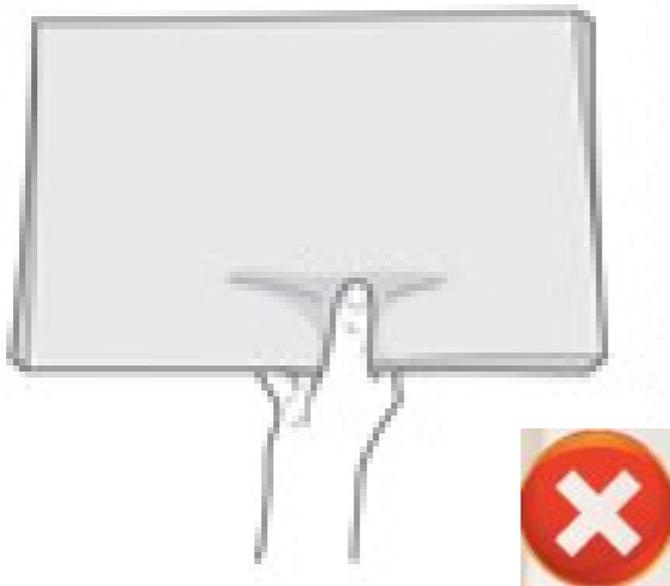


# 保護關節七大法

1. 使用較大和有力的關節
2. 避免關節長時間維持同一個動作
3. 避免關節過份屈曲或伸展，以及進行重覆性、急促或扭動的動作
4. 保持正確姿勢
5. 留意及正視關節痛楚
6. 減少工作時體力的消耗
7. 注意工作與休息之平衡





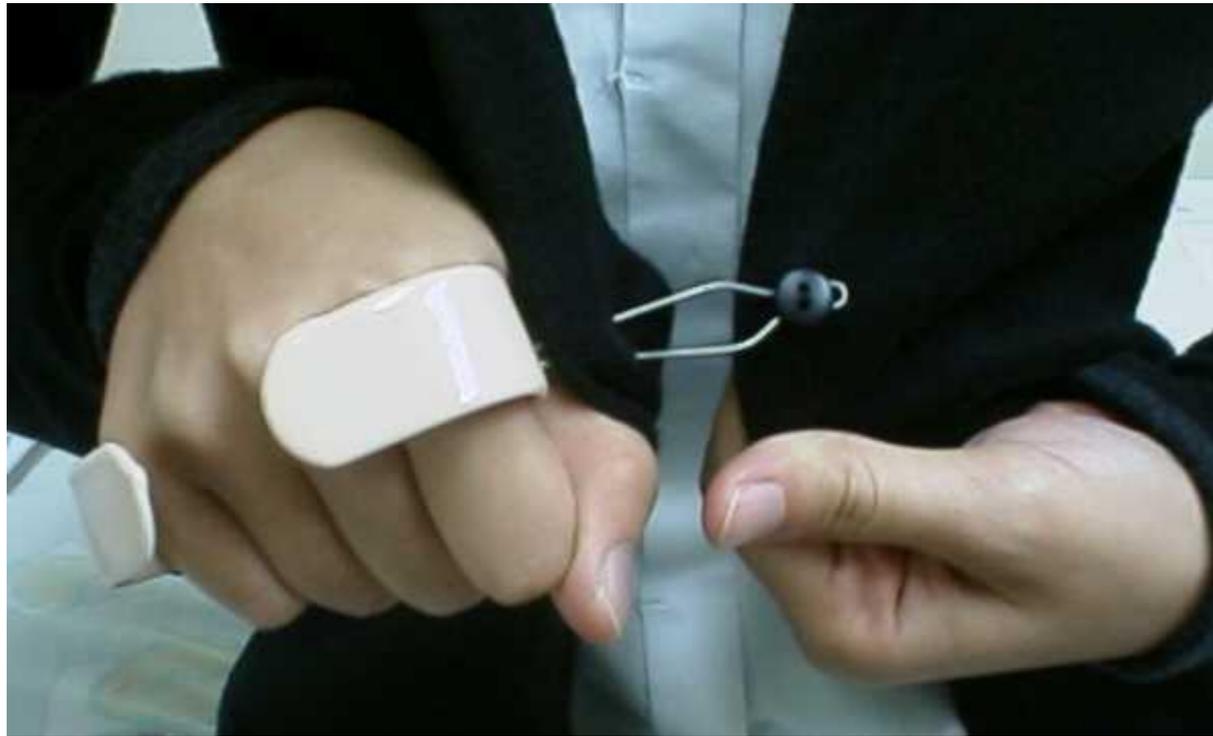


# 輔助器具

- 使用適當的輔助器具，可提高患者獨立的活動能力、防止或減慢關節變形的嚴重程度
- 可保護關節，使關節得以支持和休息



# 輔助器具



# 輔助器具



# 康復支架

- 支持受影響的關節，減少因活動而引起的痛楚，幫助休息，從而減輕發炎的程度
- 可分為休息配戴及工作配戴的支架兩大類



# 康復支架

- 鈕扣變形
- 鵝頸變形

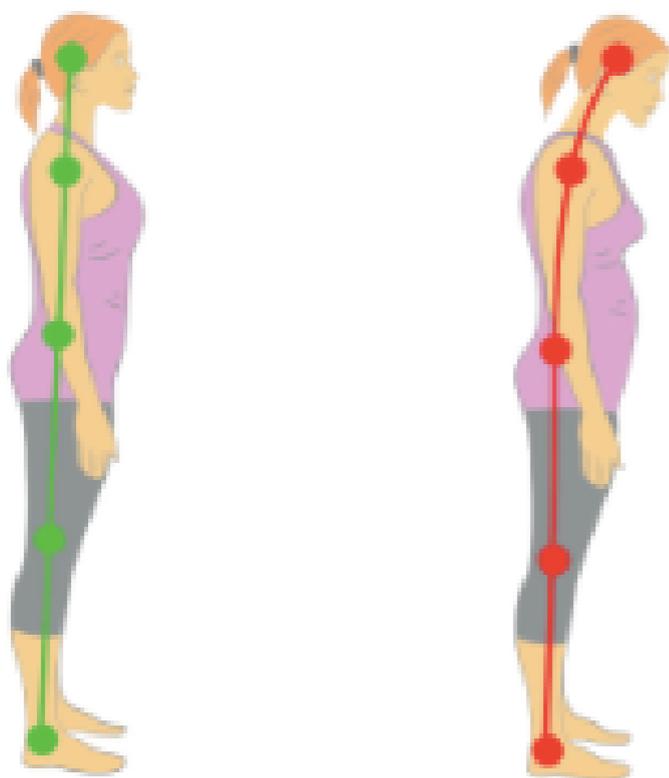


# 康復支架

## ➤ 手指外傾



# 保持正確姿勢



# 足部護理



- 選擇適合的鞋子 – 幫助減壓和卸力
- 鞋頭要夠寬、高和深，以適應不定期的發炎及關節的變形
- 質地柔軟，避免皮膚與鞋面過度的磨擦而產生繭和雞眼，引致皮膚潰瘍
- 鞋跟高度宜少於三公分，避免體重集中在前掌關節上
- 使用適當厚度與彈性的鞋墊或矯正鞋墊，提供足弓的支撐，矯正足部內外翻等
- 使用圓弧形鞋底，可減輕足跟及趾關節的負荷





# 日常運動

# 運動的好處

增進血液循環，減輕關節僵硬而導致的痛楚

保持關節活動能力

增強肌肉，減輕體重，減低關節負荷

增加骨質密度，預防骨質疏鬆

增強平衡力，預防跌倒

降低心血管風險

舒緩壓力及疲勞

# 運動類別

## ▶ 關節活動

- ▶ 有助控制腫脹，活動關節，舒緩疲勞

## ▶ 伸展活動

- ▶ 伸展及放鬆繃緊的肌肉

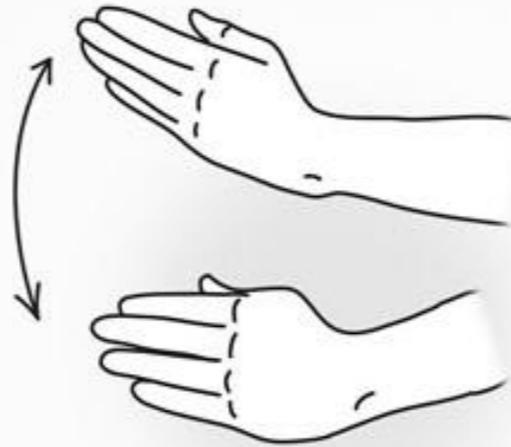
## ▶ 帶氧運動

- ▶ 每週三至五次，每次最少三十分鐘
- ▶ 維持中等強度的運動
- ▶ 如有下肢關節問題，應避免跑步或有跳躍動作的負重運動
- ▶ 可選擇游泳、踏單車、急步行





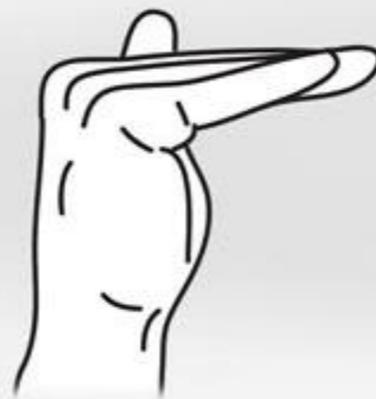
**up & down stretch**



**up & down side stretch**



**rotations**



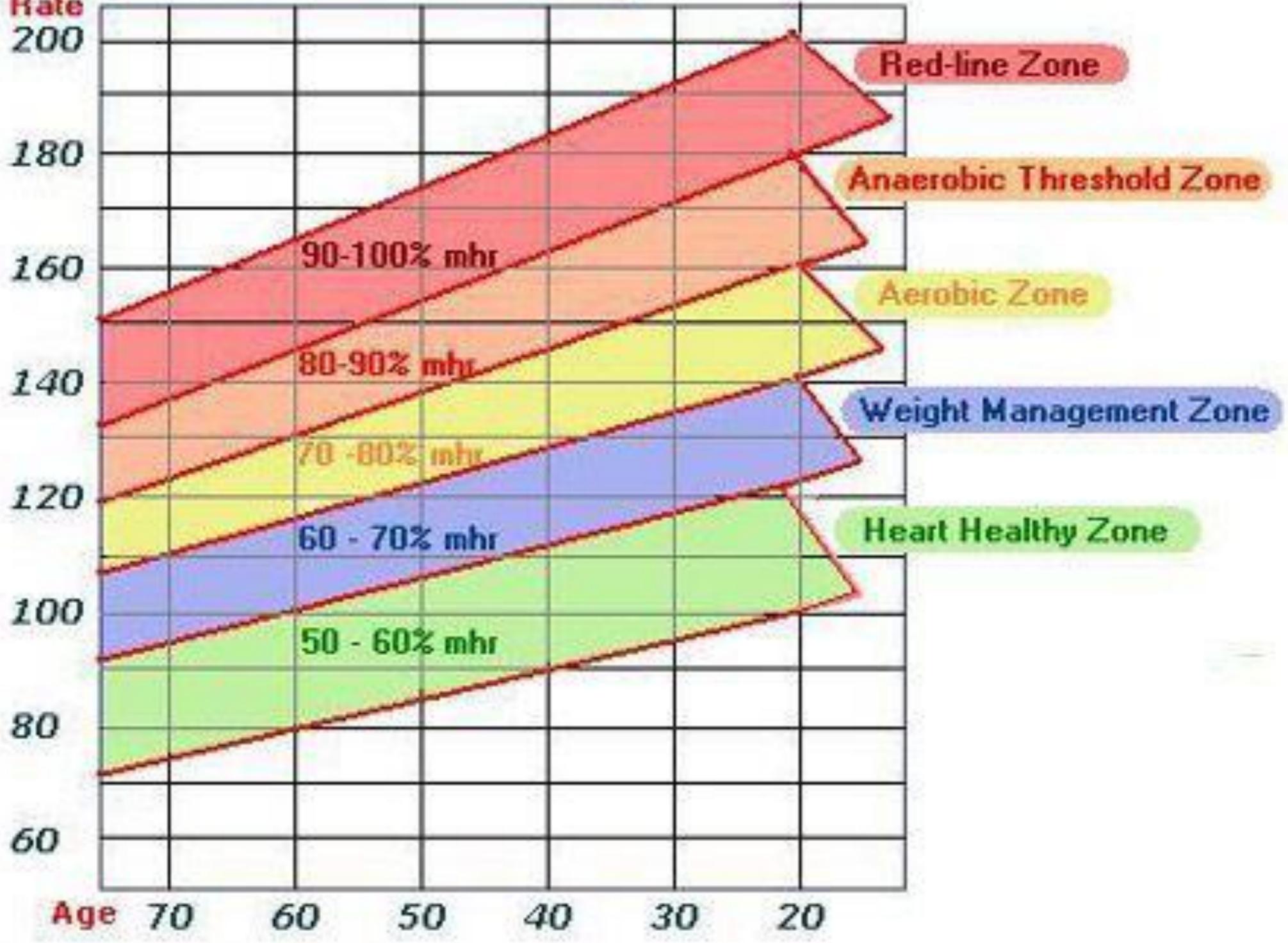
**arrow - into - table top - into - straight fist - into - claw - into - fist**



Heart Rate  
200

### Target Heart Rate Chart

This is a general-use chart most often used in fitness facilities



# 運動類別

- 肌肉訓練運動
  - 進行身體不同肌肉組群的訓練
  - 每週最少兩次，可加上適當負重
  - 每組十至十五下，每次三組
  - 緩緩用力，緩緩放力，配合呼吸
  - 可利用自身體重，或水樽，橡筋帶等輔助工具

# 運動要訣

- 留意關節情況選擇適當及適量運動
- 需要持之以久地進行！
  - 培養興趣與目標
  - 尋找志同道合



# 水療

- 淨力可減輕關節壓力
- 阻力可幫助強化肌肉
- 湍流可幫助活動關節
- 熱力可放鬆肌肉關節





# 飲食須知

# 第一法則： 均衡飲食



# 四大重要 補充物質



## 奧米加三

- 含有DHA及EPA成分，有效抑制特定的蛋白質，調節免疫反應
- 常見於深海魚類，如三文魚、吞拿魚等；以及亞麻籽油、芥花籽油以及核桃等



## 抗氧化營養素

- 新鮮蔬菜及水果有豐富的抗氧化營養素
- 如維他命C、胡蘿蔔素、維他命E、兒茶素等，有助鞏固體內抗氧化能力，有助穩定自由基



## 鐵質

- 因為患者身體處於慢性發炎的狀態，會容易有貧血的情況
- 可補充含鐵質的食物，如：黃豆、菠菜、紫菜等



## 鈣質

- 骨質疏鬆常見於患者身上，服用類固醇亦會增加此風險
- 宜多進食高鈣食品，如低脂或脫脂類製品，連骨吃的小魚，如沙甸魚，深綠色蔬菜，如菠菜、白菜、西蘭花等

# ▶ 其他自我管理技巧

# 預防感染

- ▶ 減少身體受病菌侵襲
- ▶ 避免到人多擠迫的地方
- ▶ 勤洗手及戴口罩
- ▶ 留意感染徵狀（例如發燒），如有不適，應儘早求醫
- ▶ 每年流感高峰期儘早接種疫苗，增加對流感的免疫力，並減低流感引致嚴重併發症的風險



# 戒煙

- 香煙中含大量化學物質，長期吸入有機會導至免疫系統失調，並產生類風濕性關節炎抗體，引致發炎而誘發此病
- 食煙可引致早死、肺癌、心臟病、口臭、影響皮膚、牙齒和指甲較黃
- 戒煙後通常兩星期至十二星期後，循環系統改善，肺功能提升。
- 一至九個月後，咳嗽、呼吸短促情況大大改善
- 一年後，患上冠心病的機會率比吸煙者低50%
- 戒煙香口膠、戒煙貼及戒煙吸劑
- 醫管局轄下的戒煙輔導中心“無煙新天地”
- 「無煙熱線」2300 7272



# 保持情緒 健康

不要走進情緒的惡性巡環：

「我的病會不會變差？」

「我會否成為家人的負累？」

與病共存：

適應生活上的不同影響及轉變

包括身體、日常生活和工作、情緒、經濟和家庭崗位、與朋友及朋友的關係、自尊心等

# 處理情緒的方法

## 增加認識

- 增加對風濕病的知識，可以提升自己處理症病的信心

## 樂觀態度

- 留意自己負面的想法，不要抱有自責的態度
- 跟自己說一些正面的說話，學懂如何善待自己

## 身心鬆弛

- 找一項可以令自己放鬆的活動，例如聽音樂、看書、耍太極，找朋友等
- 發掘新的興趣或者學習放鬆的技巧，如腹式呼吸法



# 處理情緒的方法

## 健康生活

- 有規律的睡眠及起床時間，午覺不應超過十五分鐘
- 中午後避免喝咖啡奶茶
- 日間可曬曬太陽，做適量運動
- 保持合適睡眠的環境因素

## 尋求協助

- 留意身心發出的警號
- 例如持持續失眠，經常情緒緊張，想傷害自己或他人等
- 應向醫護人員尋求協助





社區復康網絡  
Community  
Rehabilitation Network



## 病人資源及組織

- ▶ 香港風濕病基金會
  - ▶ 「風知己」電話支緩熱線：  
23462999
  - ▶ 網頁：<http://www.hkarf.org/>
- ▶ 香港復康會社區復康網絡
  - ▶ 電話：25343300
  - ▶ 網頁：  
<http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html>
- ▶ 病人互助組織：毅希會
  - ▶ 電話：27136444
  - ▶ 網頁：<http://www.hkraasso.org>

## 總結 自我管理技巧

- ▶ 不要延遲前往見醫生及專科護士
- ▶ 認識您的疾病，讓您可以控制情況，然後找尋改善的最好方法
- ▶ 和您的醫護人員一同努力，並作為重要的一份子
- ▶ 保持活躍，定期運動
- ▶ 健康飲食，戒掉煙酒
- ▶ 學習有助處理痛楚的技巧
- ▶ 平衡生活，讓生活保持彈性
- ▶ 尋找新的活動
- ▶ 處理壓力和保持輕鬆心情



# 問答時間