

風濕病患者飲食須知

風濕病患者（包括系統性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、強直性脊椎炎）經常提及有關戒口食療上的問題，希望從而減輕及幫助控制病情。

事實上，除運動及藥物外，均衡飲食對風濕病患者是非常重要的。患者可透過均衡飲食控制其體重，防止體重過重對關節的勞損，以及預防高血壓、冠心病及中風等情況出現。

另外鈣質、維他命 A、C、E 等元素的攝取能加強患者的骨骼及身體的免疫力。要達致均衡飲食，最重要的是患者必須避免進食高脂肪、高膽固醇、高鹽份食物，同時必須注意選取不同類型的食物，避免偏食。



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

電話 - 2549 7744 (香港) 2361 2838 (九龍)
2636 0666 (沙田) 2775 4414 (新界)
網址 - <http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html>



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

電話 - 2346 6336
網址 - <http://www.hkarf.org>