

Simplified Chinese

与关节炎共处 LIVING WITH ARTHRITIS

关节炎是什么? (What Is Arthritis?)

随着岁月流逝, 很多人会渐渐觉得身体某些部位开始僵硬疼痛, 有时是手, 或是脚, 或是肩胛, 酸痛、欠缺灵活性, 或者肿胀。这些人士可能是患了关节炎。关节炎也许是由垫着关节的组织发炎引起的。发炎的表征包括患处红、肿、烫热和疼痛。这些问题就是提醒你, 身体有些什么出了乱子。关节是两根骨头交接的地方, 例如手肘或者膝盖。也不是所有类型的关节炎, 但是有些关节炎久而久之, 牵涉的关节可以损毁得很严重。关节炎分为不同的种类。有些产生关节炎的疾病, 连带其它器官, 例如眼睛、胸肺或者皮肤也受到影响。或许有人担心, 患上关节炎就不能上班、不能照顾孩子和家人, 也有人认为关节炎是你只有接受的人生现实之一。无可否认, 患上关节炎是痛苦的, 但其实也有些事情可以做来舒缓痛楚的。

关节炎有些什么类型? (What Are the Types of Arthritis?)

关节炎有好几种, 最常见的是化骨性关节炎和类风湿关节炎。化骨性关节炎是最普遍的关节炎, 这种状态通常随着年长而致, 以影响手指、膝盖和髋部(盘骨)最常见。有时, 化骨性关节炎是关节受伤的后遗症, 譬如一位年轻人可能一次踢足球时膝盖伤得很重, 或者有人摔了一跤, 又或者是在交通意外之中受过伤, 他们的膝盖早已明显愈合, 多年之后, 可能会患上关节炎。类风湿关节炎则是一个人的自身抵抗力运作不力, 进而影响到关节和骨骼(常常是手和脚), 还可能累及其它脏腑和功能系统。你会觉得体弱多病、倦怠乏力, 还可能发烧。另一种常见的关节炎就是痛风症。痛风症是由于晶体在关节积聚, 通常影响脚大趾, 但也会影响很多其它关节。

关节炎也可以是来自其它病症, 包括:

- 狼疮, 患狼疮是身体的免疫系统能伤害自己的关节、心脏、皮肤、肾脏和其它器官。
- 有感染侵入到关节, 破坏骨头之间的软垫。

我有关节炎吗? (Do I Have Arthritis?)

痛楚是身体告诉你, 有些什么出了乱子。大多数关节炎令人的关节疼痛, 可能令你行动不便。有些关节炎也可以影响身体其它部位, 所以除了关节痛, 你可能还会:

- 发烧
- 消瘦
- 呼吸困难
- 皮肤痒或者出现皮疹

然而, 这些也可能是其它疾病的症状。

我可以怎样做? (What Can I Do?)

看医生。很多人会买些不需处方的草药或成药来止痛, 如果你有用药, 应该告知医生。只有医生才可以告诉你, 你患的是关节炎, 还是其它相关病症, 以后要怎样做。千万不要拖延。你要告诉医生你的感觉, 还有患处所在。医生会检查你, 可能需要拍些骨骼和关节的 X 光照像(那是给医生

看的图片)，照 X 光并不痛，对身体也没有什么危险。也许还需要抽点血去化验，好让医生决定你患的是哪一种关节炎。

医生有什么作用？(How Will the Doctor Help?)

医生知道你患的是哪种关节炎以后，就会和你商讨最好的治疗方法。医生可能给你开处方药，来舒缓痛楚、僵硬感觉和炎症。医疗保险或者公共援助或许可以助你支付药费、诊金、化验和照 X 光的费用。

关节炎药物怎么服法？(How Should I Use Arthritis Medicine?)

离开医生的医务所之前，要问清楚最正确是怎样服医生开的药。比方，有些药需要你用牛奶送服，或者有些药是指定要餐前或者餐后服才不伤胃的。你也应该问明多久服一次药，或者在患处涂一次药膏。涂药膏有时可以让皮肤和关节舒服点，但有时却灼伤皮肤，或者惹出疹子。果真如是，就要找医生。

还是痛又怎办？(What If I Still Hurt?)

有时，用了药仍然痛。你可以试试：

- 淋个温水浴
- 做些温和的延伸体操
- 在酸痛处敷冰袋
- 让疼痛的关节休息

如果你已经正确地服药，又做了以上至少一种的辅助，还是痛，找医生。可能换另一种药会比较适合你。有些人会受益于外科手术，例如(人工)关节置换手术。

你可以舒服点！(You Can Feel Better!)

关节炎可以破坏关节、内脏和皮肤。有些做法是可以防止损害病情进一步恶化，也可以令你感觉舒服些：

- 控制体重，过重会令膝和髋关节痛。
- 运动。活动全身关节对你有帮助。医生或者护士可以为你示范怎样活动得轻松一些。每天散散步也有帮助。
- 按时服药，它们可以舒缓痛楚和僵硬的感觉。
- 尝试早上起来淋个温水浴。
- 定期看医生。
- 搜集对你有帮助的相关信息。

欲向专业医护人员了解，请联络你的家庭医生，或者致电健康连线，一星期七天，每天二十四小时备有注册护士接听：卡加利城内：403-943-LINK (5465) 或者免费长途电话：1-866-408-LINK (5465)
国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线：403-943-1556



转载自：互联网 www.niams.nih.gov National institute of arthritis and musculoskeletal and skin diseases 的“Living with Arthritis, Easy-to-read information for patients and families”