

退化性關節炎（治療篇）衛生教育指導

退化性關節炎的治療：

- ✦ 適當的休息：休息不一定要躺下來，只要疼痛的關節在正常的位下，儘量地放鬆及舒適；也不能過度休息，否則疼痛的關節愈僵硬，僵硬不動太久，關節附近的肌肉也會萎縮。
- ✦ 適當的運動：疼痛的關節需要練習各方向的自主性及被動阻力性運動，以避免關節僵硬，關節附近的肌肉力量加強，關節會得到有力的支撐而更穩定。
- ✦ 減輕體重：適當的減輕體重，可以減輕脊柱及下肢關節的負擔，避免關節炎惡化。
- ✦ 飲食治療：痛風關節炎患者，避免攝取高尿酸飲食，如動物內臟、肉類、豆類食物及避免喝酒。退化性關節炎患者，避免澱粉類飲食，以控制體重。
- ✦ 藥物治療：急性發作及疼痛時，可以服用非類固醇的止痛藥；痛風患者可服用降尿酸藥物，類風濕患者可服用類固醇藥物，但需避免長期服用，否則會造成肝腸胃腎等不良的副作用，可考慮外用軟膏等製劑。
- ✦ 復健治療：可以提供較無副作用的治療，各種水療、熱療、蠟療及光療法，均可以在不同的部位及深度，提供止痛、軟化組織、促進血液循環、消腫的效果。
- ✦ 手術治療：各部位的關節炎，長久未治療，破壞變型到了末期，嚴重影響了日常生活，此時為了使生活品質提昇，需要儘快接受手術治療，如：換人工關節或切骨矯正等手術。