

## 退化性關節炎（護理篇）衛生教育指導

- ✦ 適當的休息：休息不一定要躺下來，只要受侵犯的關節在正常的位子，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。
  - ◆ 在移動時，動作宜輕柔，且給予適當的支撐。
  - ◆ 為了減輕關節受壓程度，可使用足托板或床上護架來支撐被蓋，且讓病人在休息時保持良好的伸展姿勢。
  - ◆ 於疼痛部位使用夾板可減輕疼痛和肌肉痙攣，並避免過度活動引起的疲勞；發炎的關節不可按摩，否則將會加重發炎情形。
  - ◆ 適度的活動可減輕關節的疼痛，但病人常害怕疼痛而不願下床活動，故可在運動前和起床前 20~30 分鐘給予止痛劑。
  - ◆ 熱療法亦可用鬆弛肌肉、減輕關節腫脹及僵硬，某些病人因用熱會增加疼痛時，則可採冷敷以減輕關節疼痛。
  - ◆ 髖和膝關節受侵犯時，椅子的選擇椅背宜平直，有扶手且有比一般椅子高些，如此會令病患感到舒適；洗手間內亦應有扶手。
  - ◆ 膝關節產生關節炎時，不宜做爬山或爬樓梯之載重的運動；另外，減肥則是很重要的保健策略。
- ✦ 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。