

關節炎的基本常識

在美國，關節炎是導致殘障的主要原因。

關節炎的前兆

- 疼痛
- 腫
- 僵硬
- 關節不靈活



若骨頭的關節間及周圍有上述的徵兆，並持續超過兩個星期，請馬上去請教醫生。只有醫生才能診斷出你是否患上關節炎。

關節炎的治療方法

- 藥房介紹，或醫生處方的藥物可以減輕腫痛。
- 運動可以減輕疼痛，活動筋骨、減少倦意和使患者覺得比較舒適。運動一段時間後要休息、放鬆一段時間再繼續，可以保持體力。
- 在關節或肌肉上熱敷或冷敷，可以暫緩疼痛及加強關節的靈活性。也可以當作運動前的準備工作。
- 一些特製的自助小冊可以幫助患者容易進行日常生活的動作。
- 護膝等的防護設備可以減輕關節的負擔，讓日常生活的行動較輕鬆。
- 當普通治療皆無效時則需動手術。但通常關節炎患者不需手術。
- 運用自助技巧可以幫助患者學習處理關節炎的病徵，以及對患者日常生活的影響。

奧克拉荷馬州關節炎聯會是全州性的組織。宗旨是藉著保健設備的改善，正確護理保健的宣傳和提供相關教育來促進市民認識關節炎，以及與關節炎有關的病症並提高患者的生活品質。

奧克拉荷馬州關節炎聯會於每月第一個星期四在衛生局 1000 NE 10th St., OKC 開會，歡迎出席。

聯絡電話：(405) 271-6127

網址：www.arthritis.org

