

輔助療法

Complementary therapies (Chinese)

本資料單張是為關節炎患者提供有關輔助療法的一般資料而編寫的，提供治療關節炎的輔助療法的現行證據，以及安全使用這些療法的提示。

輔助療法是甚麼？

‘輔助療法’是任何不屬於常規治療(例如藥物或手術)的治療或療法。輔助療法是連同常規治療使用的，也稱為‘傳統’或‘另類’療法。輔助療法的例子包括針灸、按摩、芳香療法、維生素和礦物質補充劑、以及草藥。

輔助療法是否有效用？

有關輔助療法的主要批評是，通常只有很少的科學證明顯示療法有效用。有許多輔助療法只有很少或根本沒有進行研究，有些則只有進行一些質量欠佳的研究，因此結果可能不準確或被誇大。在使用輔助療法之前，要確保您瞭解效果是否已得到驗證，以免被誤導或給予空指望。關節炎輔助療法研究的現有可靠證據概述如下。

	骨關節炎 (OA)	類風濕性關節炎
強有力的證據		魚油
較有力的證據	針灸(膝骨關節炎)	γ亞油酸(見於琉璃苣/矜取草籽油、夜來香油和黑加侖籽油) 雷公藤 (<i>Tripterygium wilfordii</i>)* (*據報告，使用這種治療出現過嚴重副作用。請在使用這種治療之前征求專業人員的意見。)
	辣椒素凝膠(抹在皮膚上)	
	印度乳香精油	
	甲硫基烷(MSM)	
	菲托道洛	
	玫瑰果油	
	S-腺苷甲硫氨酸 (SAMe)	
有限的證據[#]	髖骨關節炎針灸	針灸 磷蝦油 菲托道洛
	鱈梨-大豆不皂化物 (ASU)	
	軟骨素	
	惡魔爪 (<i>Harpagophytum procumbens</i>)	
	生姜	
	硫酸葡糖胺	
	青邊貽貝	
	磷蝦油	
	松樹皮萃取物	
	SKI 306X	
	柳樹皮萃取物	

研究成果顯示出希望，但只限於單一或很少的試用，或者這些治療顯示出矛盾的結果，因此有必要開展進一步的研究。(請注意，目前還有許多其他治療，但是這些治療只是經過單一的試用，或者它們的安全性和/或有效性沒有得到證明。也沒有可靠的證據顯示輔助療法對任何其他種類的關節炎有甚麼療效。)

聯絡您當地的關節炎辦事處：
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

輔助療法是否安全？

因為許多輔助療法沒有經過徹底的試驗，所以不知道是否安全。輔助藥品應像其他藥品那樣受到謹慎對待和尊重。許多輔助藥品可能有副作用並可能與其他藥品(比如處方藥品)互相影響。這可能引起嚴重的健康問題或影響其他藥物的療效。在使用任何輔助療法之前應與醫生或藥劑師討論。

開始使用任何輔助療法前

以下是幾個保護您自己的步驟：

- 得到醫生的準確診斷。
- 獲得這種治療的信息。與醫生討論這種治療。瞭解這種治療是否會與你目前接受的治療互相影響。在與醫生討論之前先不要停止目前的治療。您還可向藥劑師或當地的關節炎辦事處詢問這種治療。請記住，向您推銷產品或療法的人所提供的信息可能不可靠，或者他們推薦某種療法可得到經濟上的好處。
- 確保治療或療法是您可以負擔的，尤其是如果您需要持續使用。
- 檢查參與的治療師的資歷。有關更詳細的資料或尋找合格的治療師，可參閱以下所列的一些專業協會的網頁。

警告信號

考慮一個新治療時，留意以下的警告信號：

- 承諾可以治愈疾病。現時大多數類別的關節炎都沒有治愈的方法，因此如果產品或治療承諾可以治愈關節炎，應小心謹慎。
- 療程、治療或療法被形容為“秘密”。正統的治療師會分享他們的知識，好讓同僚可以審核他們的發現。
- 治療的證明只是依賴病人推薦（個人故事）。這可能是治療沒有獲得科學測試的信號。
- 您被告知需要放棄現時有效的治療或被勸告不要接受您的醫生的治療。
- 治療很昂貴，而且健康保險金不包括治療的費用。

和您的醫療隊伍共同合作

您可能擔憂您的醫生或您的醫療隊伍的其他成員不會贊成輔助療法，然而，即使他們不贊同，您也必須讓您的醫療隊伍知道您的情況，這是很重要的。您的醫療隊伍，尤其是您的醫生和藥劑師，如果不知道您接受的所有治療 - 包括維生素補充劑，草藥和其他療法 - 是無法給您最好的專業建議的。

聯絡您當地的關節炎辦事處，索取更多有關關節炎的資料單張。

所有的治療，即使是‘自然’的治療，都可以有副作用。時常都通知您的醫療隊伍有關您接受的任何治療。

© 澳洲關節炎協會 2007年，2012年2月復核。來源：可向您當地的關節炎辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。

The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 及 Royal Australian College of General Practitioners 在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。

您當地的關節炎辦事處具備給予關節炎患者的資訊，並提供教育和支援。

免費電話 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明：本單張由澳洲關節炎出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。