

什麼是關節炎？

What is arthritis? (Chinese)

這份資料介紹了最常見各種關節炎的基本知識，提供了如何診斷這些疾病並控制病情的資訊。

關節炎的含義是什麼？

關節炎是累及關節的一類病變的名稱。這些病變造成關節損害，通常會引起關節疼痛、僵硬。關節炎可能影響關節的許多不同部位，而且全身幾乎每個關節都可能受累。

什麼人會得關節炎？

任何人都可能得關節炎，包括兒童和年輕人。在澳大利亞，幾乎五分之一的人患了關節炎。許多人認為關節炎是隨著年齡增加而出現的正常現象。這種看法是不正確的。事實上，每三個患有關節炎的人當中就有兩人介於15至60歲之間。關節炎可能影響來自所有不同背景、年齡及生活習慣的人群。

關節炎有什麼症狀？

關節炎對人體的影響有許多種不同方式。最常見的症狀包括：

- 疼痛
- 關節僵硬（活動受限）
- 關節腫大
- 關節發紅、發熱
- 普通症狀，如疲勞、體重減輕或感覺不適。

這些症狀可能會影響您正常從事日常活動的能力，如：走路、爬樓梯、上下車、開瓶蓋、扣鈕扣等。

關節炎有不同的種類嗎？

關節炎有100多種形式。每種關節炎影響整個人體和各個關節的方式都不一樣。某些關節炎也可累及身體其它部位，如眼睛、皮膚及肺部。最常見的關節炎形式有：

骨關節炎(OA)：在正常的關節中，骨頭端部覆蓋著一層軟骨。這層軟骨有助於關節平滑活動，也是骨頭端部的襯墊。一旦得了骨關節炎，軟骨破碎、變薄，這樣骨頭端部就失去了保護，關節也喪失了平滑活動的能力。如果關節有一段時間不活動，疼痛和僵硬等症狀通常會加重。骨關節炎常常會累及髖部、膝蓋、脊椎（包括頸部和背部）和手指。

類風濕性關節炎(RA)：類風濕性關節炎是一種引起關節腫痛的自身免疫性疾病。人體免疫系統的正常作用是戰勝各種感染，保持身體健康。在自身免疫性疾病中，免疫系統卻開始侵犯人體自身的健康組織。在類風濕性關節炎中，免疫系統侵犯關節滑膜，引起發炎、疼痛、發腫和關節損害。類風濕性關節炎通常影響手足部等處較小的關節，不過髖部和膝部等

聯絡您當地的關節炎辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

處的大關節也可能受累。通常是同時累及身體兩側的對稱關節（比如兩個腕關節和兩個膝關節）。

痛風：如果得了痛風，關節裡面和周圍就有細小晶體形成，引起發炎、腫痛。痛風通常每次只累及一個關節，往往是大腳趾的關節。痛風發作通常非常迅速，經常是一夜之間發作，關節紅腫非常嚴重，疼痛非常激烈。假如不加以治療，痛風通常會持續一周左右。如果處理不當，每次發作都可能加重，使關節受到永久損害。通過藥物、健康飲食、減少飲酒、保持健康的體重，可以防止痛風發作。

如何知道自己是否得了關節炎？

如果有關節炎的症狀，應該儘快去看醫生。醫生會詢問您的症狀，並為您檢查關節。有可能會做一些檢查或x光；但在關節炎早期，這些檢查可能會顯示正常。或許需要幾次就診，醫生才能斷定您有哪一種關節炎。這是因為某些類型的關節炎在早期可能難以診斷。醫生也可能介紹您去找風濕病專科醫生(擅長關節炎的專家)做更多檢查。

我該怎樣做？

- 值得慶幸的是，即使得了關節炎，也有很多簡單的辦法能夠生活得好。
- 弄清您的關節炎屬於哪個類型，瞭解有哪些治療方案可供選擇。

- 經常活動：讓關節經常運動，保持肌肉強壯。
- 學會控制疼痛的各種方法：有許多種辦法有助於控制疼痛。
- 克服疲勞：學會兼顧休息和正常活動。
- 保持健康的體重：沒有哪種食譜能夠治癒關節炎，但非常平衡的飲食對全身健康最有益處。
- 愛護關節、注意防護：善於利用各種設備、器械，使工作更加輕鬆。
- 承認自己的感受，爭取得到幫助：由於關節炎現在還不能治好，您感到害怕、沮喪、傷心，有時候會發火，這些都是自然的。您應留意這些感受，如果這些感受開始影響您的日常生活，就應該爭取得到幫助。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎防治機構。

即使得了關節炎，也有一些簡單的辦法能讓您生活得好。
請您弄清您的關節炎屬於哪個類型。

© 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。