

類風濕性關節炎護理指導

一、 什麼是類風濕性關節炎

類風濕性關節炎是一種多系統慢性發炎疾病，主要侵犯周邊關節，導致軟骨破壞，硬骨侵蝕，造成關節變形與功能喪失。

二、 類風濕性關節炎的症狀：

主要侵犯部位為手指、手腕、肘、膝、踝及腳趾關節。初期表現關節腫脹、疼痛、晨間僵硬；晚期關節造成磨損、破壞、變形甚至殘障；亦併發關節以外部分器官及症狀，包括皮膚乾燥、乾眼症或乾眼性結膜炎、貧血、肺纖維化、間質性肺炎、淋巴腺腫大、類風濕性結節、皮膚潰瘍、腎類澱粉沉積及神經肌肉病變。性別好發於女性，罹患率為男性的三倍。

三、 類風濕性關節炎的治療：

1. 物理治療：使用支托關節保護輔具，以減少活動時疼痛。
2. 藥物治療：常用的藥物為非類固醇抗發炎藥、類固醇、疾病調節抗風濕藥物，可緩解關節腫脹與疼痛，但無法改善關節功能。
3. 手術治療：全關節置換術，可預防關節的變形，重建關節功能。

四、 類風濕性關節炎的日常照顧：

1. 關節活動前，使用冷熱敷方式交替緩解疼痛，並使肌肉放鬆，促進關節活動。
2. 安排適當運動：避免羽球、籃球等激烈運動，腫脹及疼痛等急性期應多休息。
3. 多攝取高維生素、高蛋白質、鈣及鐵等飲食，避免肥胖。
4. 告知服藥須知：包括藥名、作用、時間、劑量、副作用、尤其須注意血糖變化，有無腸胃道出血現象。
5. 使用舒適的硬床墊。
6. 必要時使用保護關節輔具，減輕關節負擔。
7. 協助病人保持愉快心情，傾聽陪伴並鼓勵表達感受。
8. 強調定期追蹤檢查的重要性。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康