



关节炎

人人都听说过关节炎，但了解关节炎的人却不多。在英国，关节炎对九百万人的生活造成影响，各个年龄段的人都会患上关节炎，去看全科医生的 5 个人当中就有一人患有关节炎。

被诊断出关节炎会引起您担心和产生很多疑问。但是如果更多地了解关节炎，那么您就可以提高应付关节炎的能力，改善你的生活质量。

什么是关节炎？

关节炎是指关节发炎。至少有 200 多种不同形式的关节炎，医生的确诊非常重要，只有这样，医生才能提供最合适您的治疗方案。

最常见的形式就是骨关节炎和风湿性关节炎，其他的形式有反应性关节炎、肌肉疼痛、骨软化、风湿性多肌痛和系统性红斑狼疮（简称 SLE 或狼疮）。所有年龄的人都可能会患上关节炎，在英国，16 岁以下的儿童就有 12,000 人患有关节炎。

大多数关节炎患者最常见症状是疼痛和活动能力下降。尽管关节炎不能根治，但您完全可以学会控制。

情绪的影响

关节炎患者常常会感到孤独和恐慌，关节炎所引起的疼痛和活动能力下降令人困扰，这种感受是其他人难以理解的。

但是生命要比关节炎更加重要。我们可以学会认识自己所感受的不同情绪。我们感觉气馁、恐慌甚至气愤都是正常的，但同时要善于享受快乐时光。

“当人们不理解我的关节炎所造成的不可预知麻烦时，我会感到沮丧。”

药物治疗

大多数关节炎患者在其一生或一生中的某个时期需要某种形式的药物治疗，以帮助控制关节炎。

需要什么形式的药物治疗或如何进行药物治疗，与关节炎的类型和关节炎对身体的影响程度有关。

如果您患有骨关节炎，您可以去看全科医生。如果关节炎的类型比较复杂，比如风湿关节炎或狼疮，那么最好去看专科医生，例如风湿病专科医生。很重要的一点是，您要与这些专科医生建立起良好的关系并配合他们的工作，找出最适合您的治疗计划。

适当的运动

大多数关节炎患者认为运动有害，但恰恰相反，运动是有益的。

没有运动的僵直关节会变得更加僵硬，因此要保持这些关节活动是非常重要的。但是，运动的方式必须正确，这需要向理疗师咨询，理疗师可为您制定出一套适宜于您在家里进行的运动方案。有些人会参加健身班，另外一些则会进行一些没有冲击性的运动，例如游泳。

运动可以帮助控制体重，也能帮助加强肌肉，而这两个结果都会减轻关节炎的疼痛症状。

健康饮食

患有关节炎时，保持健康的体重非常重要。超重会对关节增加额外压力，从而使关节更加疼痛，但体重过低也不好。

健康饮食是保持身体良好状态的一个基本方法。您的身体需要多样化的营养，要想获取均衡的营养，就不可偏食，必须吸收各种不同食物的营养。

没有证据表明不同类型的食物会对不同类型的关节炎产生影响。每个人都有个体差异，因此必须明白什么对您是有益的，什么是有害的，这点非常重要，但也必须注意营养均衡。

减轻疼痛

大约 80% 的关节炎患者说疼痛是最主要症状，难怪患者都想知道如何应付疼痛。除了服用药物、运动以及保持健康的体重外，还可以做一些其他的事情减轻疼痛，其中包括：

- 辅助疗法，如按摩、亚历山大法
- 参加自助计划，例如“关节炎护理”的“挑战关节炎”课程
- 松弛法
- 与他人交谈，分享您的经验
- 热敷或冷敷以舒缓关节僵硬

“有很多不同的方法可以减轻疼痛，您应该尝试各种方法，以便找出适合您的方法”

接着需要做的事情

更多地认识关节炎，有助于您学习如何控制病情。“关节炎护理”网站和小册子中都包含一系列

主题的大量有益资料，例如有关饮食、运动、分享经验、独立处理问题的能力、保持良好人际关系、外科手术、药物与辅助治疗等等，这些文字资料都是以英语编写的。另外也有 CD 音讯资料提供。

另外还有网上论坛，您可以在网上与其他关节炎患者交谈。加入我们任何一个分支机构的人都可以与当地其他关节炎患者会面，或者在电话里倾谈，交流经验，从中受益。

“关节炎护理”热线服务会为您提供更详细的资料和服务支持。

免 费热线电话：0808 800 4050（工作日上午 10 点至下午 4 点）

从 2007 年 5 月 1 日起，您可以选择不同的语言享用我们的热线电话服务，我们将不断提高免费电话的翻译服务质量。

网址：www.arthritiscare.org.uk

Reg Charity Number: 206563

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD