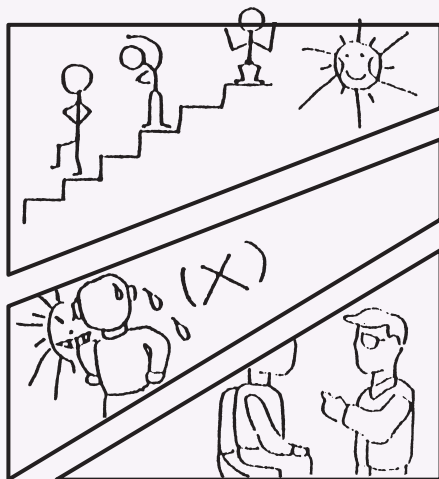


# 類風濕性關節炎病人須知

類風濕性關節炎是一種慢性疾病，也可能造成關節變形和活動障礙，下列事項將有助您控制病情：

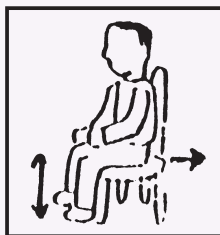
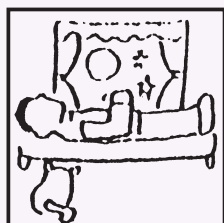
## 一、每日適當的休息：

1. 活動與工作有計劃逐漸增加，避免疲勞。
2. 你所須休息的量，視病情來決定，可請教醫師給予指導。



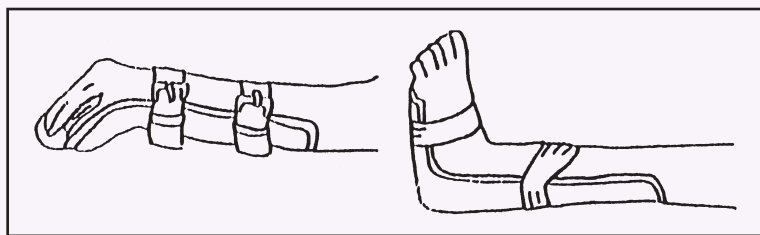
## 二、維持適當的姿勢，預防畸形發生：

1. 臥床休息時大多數時間應仰臥、平躺，保持侵犯關節伸展的姿勢。
2. 應經常更換姿勢，每天至少有二至三次俯臥，每次十五至三十分，以防腕關節攣縮。
3. 避免突然移動或負重。坐或站立時，維持直挺姿勢，必要時使用固定架。
4. 採坐姿時，椅子深度應可供支持大腿，高度應高及雙膝。



### 三、活動與運動方面：

1. 參考全關節運動方式，定期關節運動，如使用固定架，應予取下後再運動。
2. 急性期過後，即可開始逐漸增加活動量，活動量應有適當限制，如果活動後，經一段時間休息，仍出現疼痛加劇現象，表示活動過量，應重新調整。
3. 關節活動多少會有疼痛不適或僵硬難以移動，應予克服，以免久不動關節產生畸形。



### 四、急性期可用冰敷方式減輕疼痛

急性期過後運動前可使用熱敷，可減輕關節腫脹疼痛、僵硬，並肌肉放鬆，但應小心避免皮膚損傷。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

五、了解風濕性關節炎藥物的目的為減輕疼痛，明白藥物的副作用並與醫生討論那些藥物有效後按醫囑服用。

## 六、日常生活方面：

1. 攝取均衡營養足夠蛋白質。肥胖者減輕體重。進食時要有充分時間用膳。
2. 穿合宜舒適的鞋子及衣服，不可過大或過緊，必要時使用支持的鞋子。
3. 睡硬板床、床鋪應固定，避免覆蓋過多床單及拉動關節。
4. 避免地板打蠟及使用小型地毯及鬆軟地毯。
5. 利用各種不同自我照顧的器具，以維持最大限度的獨立性。
6. 在合理的體能範圍從事輕柔工作，選擇適合的職業，必要時求助伊甸殘障基金會等，學習謀生技能。

祝您健康愉快！

No.060



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製