

什麼是關節炎？

What is arthritis? (Chinese)

這份資料介紹了最常見的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

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。

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。

- 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。

您當地的關節炎防治機構為關節炎患者提供資料、培訓和支援。請撥打免費電話 **1800 011 041**
或訪問 **www.arthritisaustralia.com.au**