

關節炎

一、病因：

當關節囊中之滑液膜發炎，出現關節紅、腫、熱、痛之症狀時，即稱為關節炎。引起關節炎的病因有很多，例如年齡老化、肥胖造成負重的髖、膝關節長期受壓、過度使用或過度伸張關節、先天性畸形、外傷、關節內敗血症影響關節功能等，都會引起關節炎。臨床上常見的有三類：類風濕性關節炎、痛風性關節炎、骨性關節炎。

二、高危險群：

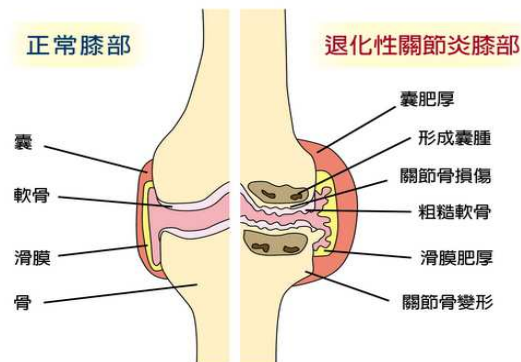
- 1.年齡：20歲以後關節開始退化，但到中年才較明顯，而55~65歲的人症狀最為顯著。
- 2.性別：男女相等，但停經後的婦女症狀較嚴重、廣泛。
- 3.體重：肥胖的人因膝關節負重較大，以致關節磨損厲害，發病率較高。

三、臨床症狀：

患者會有關節酸痛、手指，腳趾及腕關節水腫、關節僵硬、走路困難（跛行）等症狀。

四、治療方式：

- 1.藥物治療
- 2.物理治療
- 3.關節鏡檢查
- 4.手術治療
- 5.維持正常體重



五、臨床護理：

- 1.協助病人按時服藥，並監測藥物的作用、副作用及毒性，減輕疼痛、減少肌肉痙攣及續發性的發炎。
- 2.以夾板支托受影響的關節，使其保持制動，以得到適當的休息。
- 3.床上護架或垂足板可用來避免蓋被壓迫疼痛的關節。
- 4.急性發炎期的關節先施以冰敷，以消除腫脹。
- 5.促進組織癒合，鼓勵患者攝取含高蛋白、維生素C的食物。
- 6.恢復期時，衛教病人可適當的執行等張、等長運動，可以減輕疼痛，也可以維持肌肉功能。
- 7.輔助器：關節炎的病人通常是不需要使用輔助器來協助日常生活活動的，但若疼痛或畸形影響到病人的關節活動度時，可能需藉助輔助用具，如拐杖、助行器、輪椅等。