ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

什麼是關節炎?

What is arthritis? (Chinese - Cantonese)

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。

關節炎意思是什麼？

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。

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)：影响整個關節包括骨、軟骨、韌帶與肌肉的疾病。骨關節炎可包括:

- 包圍關節的組織發炎
- 關節軟骨受損 –軟骨是可讓關節活動舒暢的骨骼兩端之保護墊
- 關節周圍生出骨刺
- 韌帶 (把關節固定的堅韌帶) 和筋 (把肌肉與骨骼連繫起來的帶) 遭受損害。

骨關節炎可影響任何關節，但最常見的是發生在膝蓋、髖部、手指關節和大腳趾。骨關節炎可於任何年齡發生，但較為普遍發生於超過四十歲或關節受過傷的人身上。骨關節炎有別於骨質疏鬆。骨質疏鬆是骨骼變得柔弱和脆弱，因而易於骨折。

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對抗各種感染，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。不論如何，較大的關節如髖部或膝蓋也會受到影響。

痛風：痛風是影響關節之普遍而又痛楚的病症。那是於關節內及周圍的小晶體，會引致發炎、疼痛及腫脹。該些晶體是由身體內之正常廢料之一的尿酸造成。

正常情況下，身體會自動把尿酸經腎臟尿液除去。但痛風症患者就不能迅速除去體內的尿酸。那就會使尿酸水平提高，使晶體形成。

聯絡您當地的關節炎協會辦事處:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

我的關節痛是關節炎嗎？

關節痛有很多不同的原因。並非所有肌肉及關節疼痛都是由關節炎引起。疼痛的原因可能是因關節及肌肉遭遇損傷，或是遇到以不正常的方法運用關節(例如進行一項新運動或是舉起重箱子)。當您有下列的痛楚及僵硬情況，通知醫生：

- 開始時沒有清晰的原因
- 長於數天
- 關節腫脹、發紅和發熱。

如何知道自己是否得了關節炎？

如有關節炎的症狀，請儘快看醫生。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。

關節炎可以根治嗎？

現時大多數形式的關節炎都沒有根治的方法。由於有多種可以有效地控制症狀的治療，您應該提防那些聲稱可以根治關節炎的任何產品或治療方法。

關節炎可以治療嗎？

多種關節炎都可由現代化治療方法輕易及有效地控制。及早診斷及使用正當的治療可舒緩症狀，甚至可避免損害您的關節。研究於這領域導出很大的改進。由於關節炎會以不同的方式對病者做成影響，治療應因應每位人士的需要而訂出。與您的醫療組一同找出適合的治療方法是很重要的。

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幫助您好好生活。

- 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。
- 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協會。

即使得了關節炎，也有很多事可以做讓您生活得好。
查出您患的是哪類關節炎找出影響您的關節炎類型。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 **來源**：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處(Department of Health)撥款資助。

免責聲明： 本單張由澳洲關節炎協會出版， 只作提供資訊的用途， 不可代替醫療建議。