

# 積極治療防風濕惡化

撰文：註冊西醫馮耀棠

翻風落雨時，很多人都會風濕骨痛，膝頭、手肘、腳踝、髕關節、腰椎、頸椎等地方的關節輾轉作響，腫脹僵硬，發熱疼痛，活動起來又遲鈍又痛苦，上落樓梯更是舉步維艱！究竟怎樣才可解決風濕骨痛？

風濕的正確名稱是退化性關節炎，顧名思義，它和年紀增長有密切關係。雖然它通常發生在年過50 的人士身上，不過肥胖的人因為體重高的關係，患退化性關節炎的機會亦比較大。運動員和關節在過去受過傷、動過手術、有骨折或經常勞動的人，都可能因關節長期勞損而令退化性關節炎的徵狀提早出現。有些人的關節組織較薄弱，或關節結構異常，都可能患上退化性關節炎。可惜醫學界現時還沒有辦法根治退化性關節炎，但可以通過不同的方法幫助患者減輕痛楚，舒緩僵硬，防止病情進一步惡化。

治療	家居護理
<p><b>藥物治療：</b>醫生可能會處方非類固醇消炎藥，以減低發炎程度和緩解痛楚</p> <p><b>物理治療：</b>通過冷療法、熱療法、水療法、復康運動、手力治療法，改善關節痛楚及其他後遺症狀</p> <p><b>職業治療：</b>利用特別方法或工具，處理日常工作和家務，減低對關節的負荷及損害</p> <p><b>手術治療：</b>如保守治療無效，患者可能需要接受手術，例如修復受傷的肌腱及韌帶、切除滑膜、置換關節等</p>	<p><b>多休息：</b>避免過分勞動關節</p> <p><b>少負擔：</b>少做會增加關節負擔的動作，例如蹲下、彎腰、爬樓梯、提重物等，並要保持姿勢正確</p> <p><b>熱敷：</b>浸暖或熱水浴，用暖水袋或熱墊敷患處，可舒緩僵硬情況</p> <p><b>輔助用具：</b>可使用手杖、護墊等，購物時可帶手推車</p> <p><b>冷敷：</b>可減低痛楚和舒緩發炎情況</p> <p><b>按摩：</b>輕力按摩可減低痛楚</p> <p><b>均衡飲食：</b>吸收均衡的營養，保持適中的體重，可避免關節過分受壓，能減輕病徵</p>