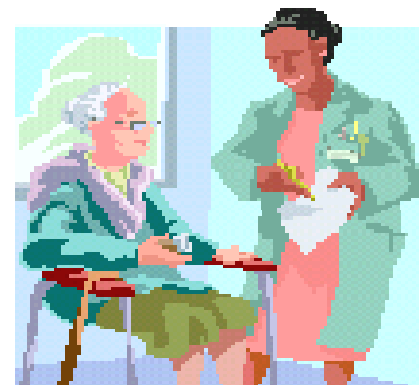


# 風濕症的日常自我照護

彭靜尼 護理師





# 何謂風濕症

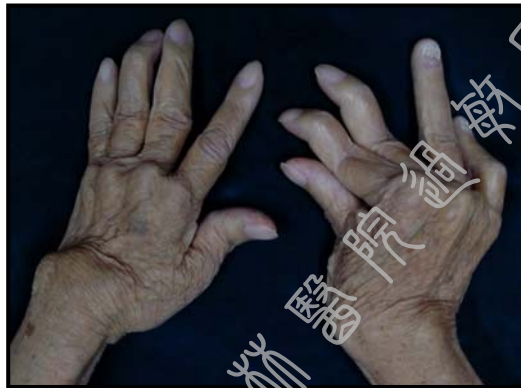
---

- 特徵

慢性、反覆性、關節肌肉骨骼的問題

# 風濕病有那些？

- 類風濕性關節炎



- 僵直性脊椎炎



# 風濕病有那些？

- 乾癬性關節炎



- 全身性紅斑性狼瘡

- 乾躁症





# 風濕病有那些？

- 貝賽氏症

- 硬皮症



- 皮肌炎



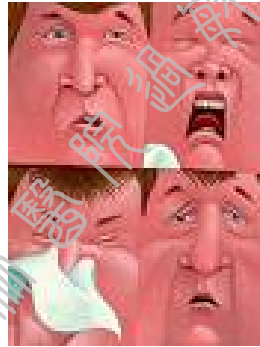


# 風濕病有那些？

■ 血管炎



■ 過敏



■ .....

國立臺灣大學醫學院附設醫院 過敏免疫科 中心



# 類風濕性關節炎

---

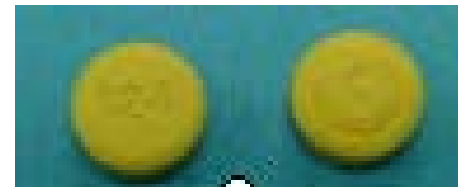
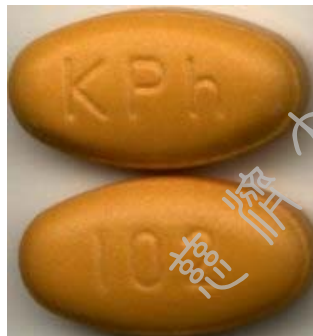
慈濟大學醫院過敏免疫中心

# 類風濕性關節炎--藥物治療

## ■ 類固醇



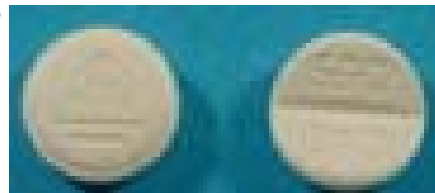
## ■ 免疫調節劑





# 類風濕性關節炎--藥物治療

## ■ 消炎止痛藥



## ■ 恩博注射

# 運動——維持關節的活動度

- 肩部
- 手肘
- 手腕
- 手指
- 髖部
- 膝部



慈濟大學醫院過動症團隊

## 日常注意事項(一)

- 行動不便者，可使用輔助器具
- 使用水龍頭避免旋轉式





## 日常注意事項(二)

- 避免用小關節，例：手指、腕關節
- 搬重物時，盡量蹲下搬物品且將重物靠近身體，或用推車
- 觀察關節腫脹的情形
- 樓梯、廁所加裝扶手
- 浴室—放置防滑墊

# 外科手術：

- 關節置換術或固定術





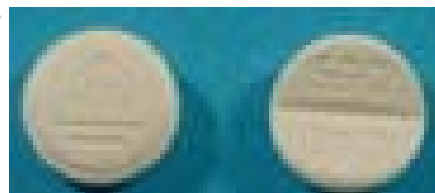
# 僵直性脊椎炎

---

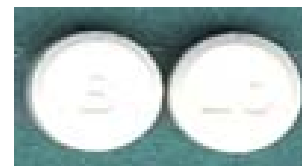
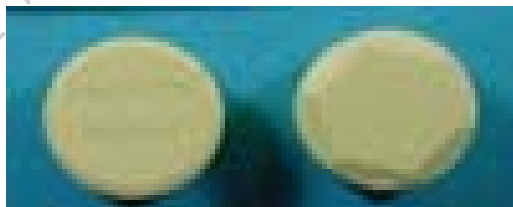
慈濟大學醫院過敏免疫中心

# 僵直性脊椎炎--藥物治療

## ■ 消炎止痛藥



## ■ 肌肉鬆弛





# 日常生活注意事項

---

- 繫安全帶
- 養成運動的習慣—最好的運動是游泳及柔軟體操
- 若已有竹竿狀的脊椎，避脊椎過度受力或彎曲





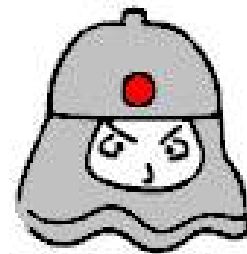
# 全身性紅斑性狼瘡

---

慈濟大學醫院過敏免疫中心



# 日常注意事項



- 按時服用藥物
- 防曬
- 體重控制
- 保暖
- 避免熬夜
- 須在病情穩定之下，才可懷孕

香港中文大學醫學院過敏免疫中心



# 防曬小常識

- UVA長波紫外線，會滲入真皮層損傷彈性纖維，使皮膚出現皺紋和鬆弛、老化變黑並可穿透臭氧層透過玻璃進入室內
- UVB短波紫外線對皮膚表面有反面影響能引致即時反應，在短時間內使角質變厚，皮膚變紅，長時間曝曬會導致灼傷
- 防曬乳抹搽的時機：出門前30分鐘
- 上午10點~下午2點的太陽光照射劑量佔一整天的60%
- 外出時應多戴帽、撐傘、穿著薄長袖衣服及養成使用防曬霜的習慣。

# 「SPF」



- 防曬係數SPF(Sun Protection Factor)，為防曬功能的指標。
- 代表該防曬品在UVB的照射下保護肌膚不被曬紅、曬傷的時間。
- 例如，原本五分鐘會曬紅的人，使用SPF15的防曬品，可使皮膚被曬紅的時間延長十五倍，所以是五乘十五等於七十五分鐘。
- 平日使用防曬係數至少十五以上。
- 長時間曝露於日光下，或在海邊、河邊、高地、沙灘、柏油路等地活動，增加二十至二十五倍的紫外線曝曬量，必須選擇更高係數的防曬品。

# 防曬小常識

- 理想的防曬產品應是SPF25&PA+++。
- 光線散射與折射的作用，不論晴天雨天，室內室外，紫外線是無所不在的，所以防曬品必須每天使用。
- 即使在下雨天空氣中還是會有百分之20至百分之40的紫外線存在
- 日常保養，使用SPF15即可，日曬之前三十分鐘擦，效果較佳。





# PA UVA

---

- PA(Protection UVA)UVA即是防止效果測定標準（日系保養品牌較常使用）市面上的防曬品強調防曬係數SPF與PA的數值，所以只要看到外包裝有SPF或PA就可以閉著眼睛選一瓶即可。SPF只能隔絕UVB，而比較容易被忽略的UVA還是會曬傷皮膚，所以選擇防曬品時，不只要注意SPF，還要注意SPF與PA的平衡。SPF值越大時，須確認PA值也跟著大

# 日常注意事項—飲食

- 避免服用生食
- 禁苜蓿芽
- 少服用香料類食物，例：九層塔、香菜
- 禁服用中藥



## 風濕病患--食 (一)

- 勿喝酒、戒煙及勿食刺激性食物
- 三餐定食定量，少油，少鹽，少糖
- 腎病或糖尿病患者，尋求營養師的協助





## 風濕病患——食（二）

- 選擇各類食物
- 避免醃製、太鹹或罐頭類的食物
- 服用類固醇，須控制熱量之攝取



# 風濕病患—衣

- 衣物



- 手腳活動功能不良患者，衣物選拉鍊式或自黏式外套，上衣宜選套頭式，鬆緊帶長褲

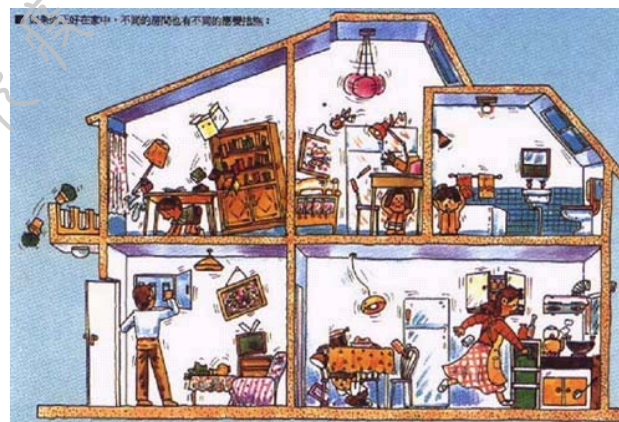


- 穿棉質襪及鞋子



# 風濕病患—住、行 (一)

## ■ 擺設應簡單



## ■ 空氣要流通



## 風濕病患—住、行（二）

- 寢具要勤換洗



- 室內室外溫差大，外出前打開門並在門口站3-5分鐘，以適應溫差的變化

## 風濕病患—住、行 (三)

- 休息的時間至少要8小時
- 視力受損者有人陪伴；陰暗角落設小夜燈

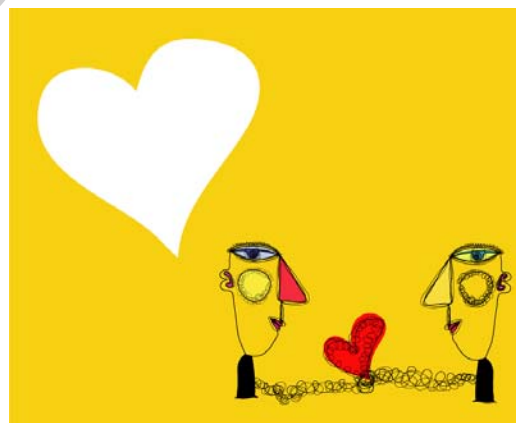


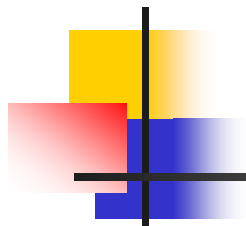
# 風濕病患—住、行（四）

- 適當運動



- 職業諮詢





謝謝聆聽!!!

嘉醫大附屬醫院 聽覺過敏中心