

風濕症病患的自我照顧

主講者：李 璟 芳

日 期：96 - 06 - 22



何謂風濕症？

風濕症共有的特徵是，慢性、反覆性、肌肉骨骼的問題，例如，退化性關節炎、痛風、紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎等。

風濕症病患如何自我照顧？

1. 食的方面：

不論是風濕症患者或心臟血管疾病病人，其三餐最好定食定量。減少鹽、糖及生食(若須生食亦須以新鮮、乾淨為原則)。

尤其痛風之病患因其尿酸代謝異常，最好採取低普林之飲食，例如：海鮮類、內臟類的食物儘量減少，勿喝酒、戒煙及勿食刺激性食物，且對於關節易疼痛的病人亦應儘量減少前述食物的攝取與避免。

****需規則服藥，勿信偏方。**



若有腎疾病，除了遵照醫囑服藥外，亦應尋求營養師的協助，在飲食方面加以控制，使病情較趨減緩。若自己有關節疼痛或腰酸背痛的现象，不一定是骨質疏鬆现象，應向主治醫師諮詢，切勿自行服用藥物。

2.衣的方面：

關節炎且手腳活動功能不良的患者，穿著衣物亦應選擇拉鏈式或自粘式的外套，上衣宜選套頭式，鬆緊帶長褲；對於容易手腳冰冷會麻的病人，要多注意保暖。



3.住、行方面：

**.擺設應簡單，對塵蹣過敏之患者對居家環境應注意，住家的擺設應力求簡單。

** 空氣要流通、寢具要勤換洗；室內室外溫差大，心臟血管及風濕症患者，外出前打開門並在門口站3-5分鐘，以便適應溫差的變化後再出門。

****關節炎患者因關節容易疼痛與無力，故水龍頭與門把之設計應避免使用旋轉式的開關。**

****當行動不便時，可利用輔助器具加以協助。**



- ** 風濕症患者生活作息要正常，避免熬夜；視力受損者應有人陪伴，陰暗角落需設小夜燈。
- ** 避免發生意外而受傷。
- ** 平時作適當運動，若有相關問題可尋求主治醫師解惑。



**須有充足的睡眠及適當的運動。正確及足夠的運動，能使肌肉強壯，減少骨質疏鬆，可說是好處多多。要開始運動前須和你的醫師討論適合你的運動。



****注意防曬，尤其紫外線是紅斑性狼瘡惡化的重要因子，時時注意防曬。平時應使用防曬係數15 (SPF) 以上防曬產品。另外當外出時，應戴帽及穿著長袖衣物。**



風濕症疾病患者，除了長期藥物控制外，病人的日常自我照顧也很重要。其目的在於使病患避免疾病惡化、達到好的生活品質。無論在家庭或社會上皆可獨立生活、不依賴他人。



謝謝聆聽

嘉應州大學醫院調劑科中心