

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：風濕症的日常自我照護

三、衛教日期：96年04月30日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：彭靜尼/朱玲瑩

### 內 容 摘 要

---

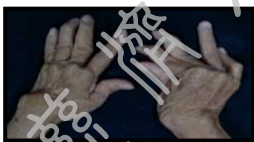
#### 何謂風濕症

##### 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    乾癬性關節炎



全身性紅斑性狼瘡    乾躁症



天皰瘡    乾皮症

皮膚炎



血管炎 過敏



類風濕性關節炎

類風濕性關節炎--藥物治療

- 類固醇
- 免疫調節劑
- 消炎止痛藥
- 恩博注射

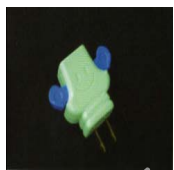
日常注意事項(一)

- 行動不便者，可使用輔助器具
- 使用水龍頭避免旋轉式

輔具輔助器具



輔具



輔具中心

- 台大醫院
- 台北榮總醫院
- 林口長庚醫院
- 台中中山復健醫院
- 嘉義基督教醫院
- 高雄長庚醫院

## 日常注意事項(二)

- 樓梯、廁所加裝扶手
- 浴室放置防滑墊

## 日常注意事項(三)

- 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
- 運動-- 維持關節的活動度

## 外科手術：

- 關節置換術或固定術

## 僵直性脊椎炎

### 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

- 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

## 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。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
- 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，衣物選拉鏈式或自黏式外套，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

- 擺設應簡單
- 空氣要流通
- 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
- 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
- 適當運動
- 職業諮詢