

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

主題：長者骨骼問題及保健篇

2010年12月8日(星期三)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (六)

## 長者骨骼問題及保健篇

- 日期 (逢星期三，**22/12**除外):
  - 1/12
  - 8/12
  - 15/12
  - 29/12
  - 5/1/2011
- 達**80%**出席率可獲頒出席證書



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 本工作坊的內容

- 第一課
  - 認識人體骨骼系統
  - 骨骼系統與老化的關係
  - 防跌知識
- 第二課
  - 認識常見長者骨骼及關節疾病—成因、病理、治療 (I)
    - 退化性關節炎、痛風、類風濕關節炎
- 第三課
  - 認識常見長者骨骼及關節疾病—成因、病理、治療(II)
    - 骨質疏鬆症、腰背痛、坐骨神經痛、骨刺
- 第四課、
  - 骨骼健康之飲食法寶
- 第五課
  - 骨骼健康之運動法寶

# 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (六)

## 長者骨骼問題及保健篇

### 第二課

本課內容 8/12/2010

認識常見長者骨骼及關節疾病(I) —  
成因、病理、治療:

1. 退化性關節炎
2. 痛風性關節炎
3. 類風濕關節炎

又風濕發作?

周身骨痛好辛苦呀!

咩係風濕呀?

# 何謂關節炎?

痛風

風濕

類風濕

關節發炎

# • VIDEO 1



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 風濕病VS關節炎

- 風濕病(Rheumatic Diseases)
  - 常見慢性疾病，共有一百多種類型。引致任何一個或以上有關支撐身體的系統組織出現長期發炎及功能缺損
- 有關的組織包括組成身體關節的軟骨、滑膜、結締組織、肌腱、骨、韌帶
- 共通的徵狀有關節疼痛、呈紅、腫脹、僵硬，影響關節的正常活動
- 大部份的風濕病是不能醫治的，但可處理徵狀
- 關節炎是一個普遍形容關節發炎不適的名稱，不是正式的診斷

風濕病 ← → 關節炎

# 風濕關節病的影響

- 在已發展國家中，風濕關節病是導致工人不能工作的主要原因。
- 據估計全世界約有四億人口受到風濕關節病影響。在本港，就基金會二零零二年的一項調查顯示，風濕病正影響三分之二的被訪二十至五十歲適齡工作人士。

# 風濕關節病的影響

- 風濕關節病會隨著人口老化而增加，相信這些疾病會在未來十至二十年成為導致慢性殘障的主要原因。
- 世界衛生組織已把二零零零年至二零一零年定名為「骨骼與關節的十年」。
- 雖然大部分骨骼與風濕病都沒有根治方法，正確認識這些疾病和適當的治療亦可減少病人的痛苦。

# 風濕關節病的影響

- 一個在二零零零年由統計處所作的住戶調查發現，在六十五歲或以上的受訪者中，最常見五類需要長期覆診的疾病分別為
  - 高血壓
  - 糖尿病
  - 心臟病
  - 關節炎／風濕／腰背痛
  - 眼疾



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 膝關節痛

阿陳伯，你好  
叻呀！你點知  
今日會落大雨  
架？

冇....  
因為琴日我開  
始“膝頭哥”痛  
囉!! 風濕嘛..

.....  
....

# 天氣引起關節痛 (風濕)??

## 兩大說法

- 天氣影響 (溫度，濕度，大氣壓力)
- 心理因素



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 天氣引起關節痛 (風濕)??

於2004年，西班牙的一項研究發現

- 關節炎病患者於低氣壓，高濕度時會較易有關節痛
- 亦有一些較早既研究有相反的發現



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
Vergés et al., 2004

# 天氣理論

- 氣壓及溫度影響關節囊腫脹情況，令關節變緊
- 關節內壓力改變，較易壓到神經組織
- 天冷時關節滑液變得粘連，血管收縮，令關節活動受阻

# 心理理論

- 心理上找到一個能解釋痛楚的原因
- 舉例：其他人說天氣凍會令關節痛，後心理上會覺得 天氣凍=關節痛
- 熱敷會令關節痛得以舒緩，因此於冷天時直覺關節痛會加劇
- 其他研究天氣的報告，大都不能排除此心理因素

# 成人風濕病例子

- 強直性脊椎炎
- 骨枯
- 腕管綜合症
- 皮膚炎和多肌炎
- 類風濕性關節炎
- 痛風
- 退化性關節炎
- 乾癬性關節炎
- 硬皮病
- 乾燥綜合症
- 軟組織風濕病
- 系統性紅斑狼瘡
- 纖維肌痛

來源:香港風濕病基金會 <http://www.hkarf.org>



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 腳指公痛

- 陳伯, 73歲
- 有一日半夜起身發現腳指公痛
- 紅、腫、熱、痛
- 以前沒有受傷/撞傷/扭傷/類似情況
- 兩日後痛楚及腫脹加劇，不能步行

風濕關節發作?

# 痛風性關節炎

- 高尿酸積聚於關節而形成的一種急性關節發炎現象



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風性關節炎

## 尿酸

- 尿酸是體內普林代謝的最終產物，很多食物都含有普林，不過有些含量特別多。



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風性關節炎

## 高普林成份的食品

### 動物類

- 內臟如腦、肝、腎、心、肚。和顏色深的肉類、西式濃肉湯、牛素、雞精等。
- 海產類；沙甸魚、倉魚，鯡魚(Herring)、牙帶魚、多春魚、帶子、海參、瑤柱、蠔、青口、司鮫、蝦米，小魚乾、魚皮、魚卵等。
- 鵝肉、野生動物等。

### 硬殼果

- 如花生腰果之類

### 植物幼芽部分

- 一般含中度成份，不可多食，菜花類，豆苗，筍類，豆類

### 其他

- 全麥製品、乳酸飲品、酵母菌。酒類（特別是啤酒）



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風性關節炎

## 引致高尿酸的因素

- **尿酸過多**
  - 經常進食高普林食物
  - 新陳代謝紊亂(白血病、惡性腫瘤等)
- **尿酸排泄量減少**
  - 腎功能下降
  - 服用利尿劑
- **其他**
  - 肥胖
  - 喝酒
  - 脫水



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風性關節炎

## 急性關節炎的元兇

- **↑尿酸**: 以針狀結晶體積存於其中
- **尿酸結晶釋出**，導致身體**免疫系統過度反應**而誘發劇烈的發炎反應
- 如果血中尿酸濃度長期高於這個**飽和點**，醫學上稱為「**高尿酸血症**」。

# 痛風性關節炎

- 痛風古稱「王者之疾」， “the king of diseases and the disease of kings” or “rich man’s disease”
- 古希臘名醫希波克拉底結論：「太監不會得到痛風，女人在更年期以後才會得到痛風，年輕男性除非荒淫無度才會得到痛風。」



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風性關節炎

- 痛風初期，發作多見於下肢。一般發作部位為大母趾關節，踝關節，膝關節等。
- 長期痛風患者有發作於手指關節，甚至耳廓含軟組織部分的病例。
- 急性痛風發作部位出現紅、腫、熱、劇烈疼痛，一般多在子夜發作，可使人從睡眠中驚醒。

# 痛風性關節炎

- 痛風患者90%為男性，最常見的發作年齡為40-50歲
- 飲酒容易引發痛風，因為酒精在肝組織代謝時，大量吸收水份，使血濃度加強，使得原來已經接近飽和的尿酸，加速進入軟組織形成結晶。



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 診斷

- 關節腔抽取物
  - 針狀尿酸結晶
  - 白血球上升
- X光
  - 排除其他疾病，如骨折、退化性關節炎等
- 驗血
  - 尿酸濃度
  - 排除其他疾病如類風濕關節炎，細菌性關節炎

# 痛風性關節炎

## 病徵

- 九成以上**侵犯單一關節** (75 % **大拇趾**)
- 發作時關節局部**紅腫發熱疼痛**，甚至於無法碰觸
- 疼痛可能持續幾天到幾個星期才緩解
- 關節炎會復發，多次發作後，可使關節腫脹強直變形，甚至造成關節脫位，已壞掉的關節是無法復原的
- 第一大腳趾是最常被侵襲的關節，其次是足背、腳踝、膝蓋，上肢的關節較少被侵襲



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 痛風對患者的影響

- 長期病發可導致骨骼磨損及關節永久變形，大大減低患者之活動能力。如果再不控制尿酸，尿酸結晶就會在全身各處沉積、侵蝕和破壞關節，造成殘障
- 而皮膚會因尿酸石積聚，變得容易破損及受細菌感染
- 長期尿酸過高，尿酸結晶也會在腎臟沉積，形成腎結石，損害腎臟及破壞腎功能

# 治療方法

- 藥物
- 飲食控制
- 紓緩徵狀



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法--藥物

- 治痛風症之藥物包括非類固醇消炎止痛藥（如 indocid、naprosyn、cox-2 inhibitor等）及秋水仙鹼（colchicine），用於急性痛風發作
- 降尿酸藥（包括allopurinol、probenecid、sulphin-pyrazone），則需長期服用以降低血液尿酸水平，從而減低痛風發作及因尿酸過高而引發之併發症（如晶體腎結石、關節變形）
- 病人必須遵照醫生的指示服用此類藥物
- 某些情況下，類固醇（口服或關節注射）亦有一定療效，病人必須遵照醫生的指示服用此類藥物

# 治療方法--紓緩徵狀

- 好好保護痛風發作之關節
- 使有關關節盡量休息
- 冰敷及適當物理治療

# 治療方法--飲食控制

食物種類	低嘌呤(<50mg)	中嘌呤(50-150mg)	高嘌呤(150-1000mg)
穀類	大米、米粉、小麥、糯米、通心粉、麵包、饅頭、麥片、薯仔、芋頭	米糠、麥麩、麥胚	
蔬菜類	白菜、芥菜、芹菜、通菜、韭菜、黃瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、絲瓜、茄子、青椒、蘿蔔、胡蘿蔔、洋蔥、蕃茄、蔥、薑、蒜頭	四季豆、碗豆、昆布、菠菜、椰菜花、綠豆、紅豆、青豆、黑豆、豆腐乾、豆腐	豆苗、蘆筍、紫菜、香菇、黃豆、發芽豆類
水果類	橙、橘、蘋果、梨、桃、西瓜、哈密瓜、香蕉		
蛋白質	雞蛋、鴨蛋、皮蛋	豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨、鵝、火雞、火腿、鱈、鰻魚、鱈魚、比目魚、魚丸、蝦、龍蝦、魷魚、螃蟹	豬肝、牛肝、豬腸、沙甸魚、白飯魚、鳳尾魚、鯖魚、小魚乾、蠔、青口、蜆、田螺、濃肉汁、濃雞湯、火鍋湯、酵母粉
奶類	牛奶、奶粉、乳酪		
其他	海參、海蜇、海藻、紅棗、提子乾、木耳、蜂蜜、瓜子、杏仁、核桃仁、花生醬、茶、咖啡、可可		花生、栗子、蓮子、枸杞

以上食物份量以每100g計算

# 考考你

以下那一項不是引致尿酸高的因素

1. 經常進食肉類, 肝臟
2. 經常飲啤酒
3. 肥胖
4. 鍾意食酸梅
5. 暴飲暴食

# 退化性/骨關節炎

## Osteoarthritis(OA)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

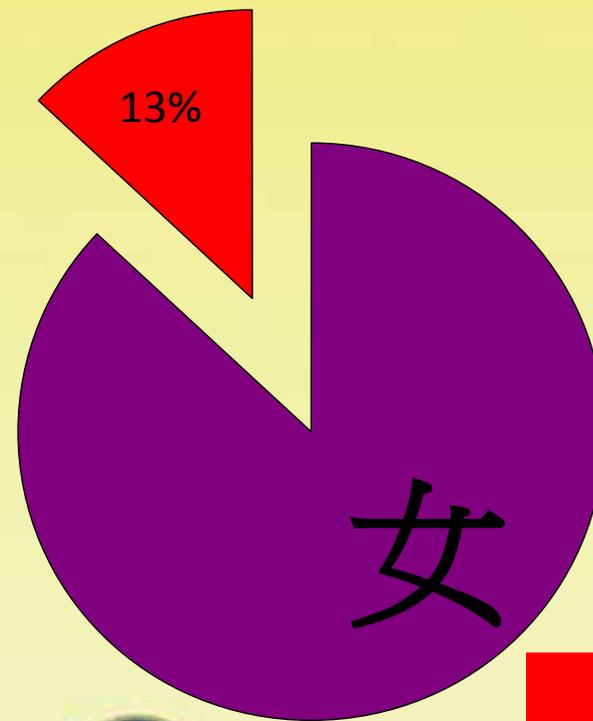
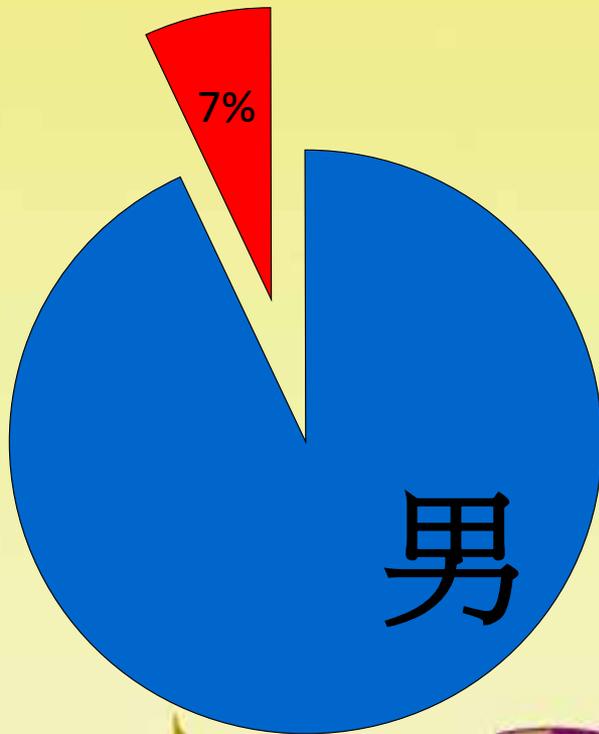
• **VIDEO 2**



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 退化性關節炎

- 中文大學於2000年調查50歲以上人仕



 膝關節炎

# 退化性關節炎

- 關節毛病中最普遍的一種
- 關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，且比軟骨再生為快，令軟骨變薄



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 退化性關節炎

- 關節軟骨磨損，軟骨下的骨骼硬化，引致關節表面凹凸不平，甚至形成骨刺



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 退化性關節炎是否老人專利?

- 若在過去關節受過創傷、患有先天性關節脫臼/變形、動過手術、骨折、身材肥胖、過度勞動者
- 關節會有提早退化的情況



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 退化性關節炎

- 高危因素

年齡  
荷爾蒙  
種族  
遺傳  
先天影響

肥胖  
關節受傷  
職業

# 退化性關節炎

症狀：

- 關節會出現疼痛，並非是突發性，**會緩慢且逐漸**地發生
- 關節**僵硬** (特別於早上起牀時)
- 關節活動時會發出格格聲
- 關節**發炎、腫脹、甚至變形**
- **常見於承重的關節如, 腰背部、髖部、膝部、手指及腳趾**

# 診斷

- X光檢查
  - 關節空間變少
  - 骨刺
  - 骨質硬化
- 病歷
- 血液及關節液檢查
- 體檢

# 軟骨 (Cartilage)

## 軟骨

- 彈性軟骨(Elastic cartilage)
- 透明軟骨(Hyaline cartilage)
- 纖維軟骨(Fibrocartilage)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 透明軟骨(Hyaline cartilage)

- 覆蓋關節面，厚度為1至5毫米
- 結構：
  - 細胞佔10%
  - 膠原纖維及蛋白聚糖佔20%
  - 水分佔70%
- 沒有神經、血管及淋巴
- 透過負載及卸載的循環，排出廢物及吸收營養

# 纖維軟骨(Fibrocartilage)

- 較強、較柔韌
- 主要位於大關節處，如髖關節、肩關節、膝關節（半月板）及腕關節（三角纖維軟骨盤）
- 有神經支配及血液供應，一般集中於周邊位置，稱為紅區

# 軟骨損傷

- 通常為撕裂
- 影響關節的活動能力及穩定性



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 退化性膝關節炎

研究發現導致膝關節炎的三大原因分別為

- **身體過重**
  - 患上膝關節炎的機會比正常體重人士**高出5倍**
- **膝關節受損**
  - 出現膝關節炎的機會比常人大增**7倍**
- 工作需**提舉重物**
  - **多5倍**機會患上膝關節炎



香港賽馬會慈善信託基金  
香港中文大學, 2000 Trust

# 退化性膝關節炎

- 膝蓋--是人體下肢最重要的“**負重關節**”
  - 站立或走平路時膝蓋內軟骨平均要承受1/2~1倍多體重的壓
  - 上樓梯時增為2倍
  - 落樓梯則增為7倍
- 因長年承受巨幅壓力的關係，膝蓋關節磨損退化情形年紀愈大愈嚴重

# 膝部關節的基本構造

- 股骨
- 脛骨
- 腓骨
- 膝蓋骨
- 軟骨 (內側及外側)

# X光檢查

- 股骨末端增大及變形
- 膝蓋軟骨變形
- 脛骨增大及變形
- 關節空間變窄

# 成因

- 年紀老邁
- 體型肥胖
- 跪地 / 蹲下來工作
- 意外跌倒
- 體力提舉



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 預防方法

- 控制體重
- 避免關節受傷
  - 一旦受傷，應向專業醫護人員治理
- 適當的運動
- 盡量避免提舉重物，改善不良姿勢

# 骨關節炎的治療目的

- 改善關節功能
- 保持健康的體重
- 控制疼痛
- 實現健康的生活方式



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

控制炎症/  
痛楚

用非藥物  
止痛方法

藥物/注射

減輕勞損

運動

休息及關節護理

控制體重

輔助和替代療法

手術治療

# 治療方法

## 控制炎症/痛楚

- 非藥物療法  
– 物理治療

冷凍治療

短波治療

電療

激光治療

超聲波

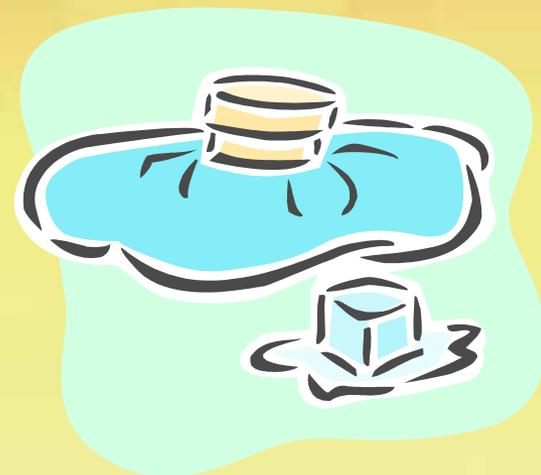
# 發炎期間的膝部護理

- 停止進行令痛楚加劇的活動
- 冰敷或熱敷 (須按物理治療師指示)
- 配帶彈性繃帶或護膝以控制腫脹
- 如情況持續或嚴重，請立刻就醫
- 發炎過後，要盡快進行運動訓練

# 治療方法

## 控制炎症/痛楚

- 如有急性發炎情況時，應用冷敷
- 如屬長期慢性痛楚，則可用熱敷紓緩



# 治療方法

## 控制炎症/痛楚

- 藥物治療
  - 止痛藥
  - 非類固醇類消炎藥
- 針灸

# 營養補充產品

- 葡萄糖安  
Glucosamine
- 軟骨素 Chondroitin



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 葡萄糖安 Glucosamine 軟骨素 Chondroitin

- 曾經有研究指有效減少關節痛楚
- 效用與非類固醇止痛藥近似

- 仍然未被接納為主流的一線藥物
- 需要更多及更深入的臨床科學研究
- 產品質素未必有保證(因為沒有法定的藥物規管)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

- 強化肌力運動介紹
- 關節伸展運動介紹

香港物理治療學會



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

## 減輕勞損

增強肌肉力量  
做運動時適當負重  
減少蹲下

避免在電動樓梯上走動  
適當使用工具

要提舉太重的物件時找幫手

體重指數>30  
患有雙膝  
關節炎機會  
增加  
**20**倍!!

# 治療方法

## 手術治療

- 關節痛楚、變形持續惡化，藥物/非藥物治療不能控制病程



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# ***VIDEO 3***



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 常見手術

- 髖關節全關節置換術  
– (Total hip replacement)
- 全膝關節置換術  
– (Total knee replacement)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 髌關節全關節置換術 (THP)

## 以下情況何能可考慮做手術：

- 髌關節痛楚限制日常生活(如走路、彎低身)
- 無論在休息或活動時，又或是日間或晚上，髌關節痛楚會出現
- 關節僵硬至不能移動或提起你的腿
- 藥物效用不大，未能舒緩痛楚
- 止痛藥所引起的副作用引致受害或不適
- 其他的治療方法均未能舒緩痛楚(如物理治療)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 手術前的準備

- 健康評估
  - 身體檢查
  - 皮膚準備
  - 捐出血液
  - 藥物
  - 減輕體重
  - 牙齒評估
  - 尿道評估
  - 社交計劃
- **家居設施計劃**
    - ✓ -在浴室內裝上堅固的扶手
    - ✓ -所有沿著樓梯位置都要有堅固的扶手
    - ✓ -康復的初期，需要一張穩固椅墊的椅子，讓膝蓋
    - ✓ 低於髌骨的水平，並且有椅背及扶手
    - ✓ -位置較高的坐椅
    - ✓ -穩固的沖涼椅子
    - ✓ -長柄子的淋浴刷海綿和洗澡喉管
    - ✓ -穿鞋子、襪子、和穿衣服時需要特別的器具幫助，
    - ✓ 以免過份彎曲新的人工關節
    - ✓ -用伸展器具來攫取物品、防止髌關節的過度屈曲
    - ✓ -在梳化上、椅子上及車子座位上放置堅固的枕頭，
    - ✓ 以保持膝蓋低於髌骨的水平
    - ✓ -在家裏的通道位置，收起電線或濕滑的地毯

# 手術後要注意

## 六週內:

1. 雙腿不可交叉，睡覺時以枕頭相隔
2. 不可彎腰多於90°
3. 患腿不可作內旋動作
4. 使用助行器進行步行、轉移及日常家居活動  
(於職業治療師及物理治療師指導下)

## 長遠注意

1. 不可進行高撞擊力活動包括跑步及跳躍
2. 不可連續提舉重物(>40磅)，間中則可容許



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 全膝關節置換術(TKR)

## 以下情況何能可考慮做手術：

- 一. 嚴重的膝痛妨礙日常生活，包括走路、上落樓梯及坐椅，有時甚至舉步為艱，需倚賴柺杖或其他助行器
- 二. 在休息時也感到中度或嚴重的痛楚，不論在日間或夜晚
- 三. 慢性膝關節炎或腫脹，休息或服藥也無助
- 四. 膝關節變型，彎出或彎入
- 五. 膝關節僵硬，無法屈曲或引直
- 六. 消炎止痛藥無效，這些藥物可能於早期有效(如ASPIRIN, IBUPROFEN)，但也因各人而異;對於病徵較重者，則幫助不大
- 七. 無法忍受藥物的副作用
- 八. 對於其他治療無顯著改善，如類固醇注射，物理治療及其他手術



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 手術前的準備

## 家居安排建議:

- 一. 在浴室設置安全橫欄或扶手
- 二. 在樓梯設置扶手
- 三. 一張平穩的座椅，包括有坐墊、椅背、兩邊扶手及可承托患肢的腳托
- 四. 如馬桶較矮，最好在兩側設扶手以幫助病者站起來
- 五. 在浴室設置座椅或長櫈
- 六. 移走鬆散的地氈或繩索



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 手術後要注意

- 手術後，應於指導下立即進行腳部和踝關節運動，以促進腿部血液循環，減少腳腫和血管栓塞的風險
- 膝部運動通常在手術後一天開始。物理治療師會指導進行強化腿部和恢復膝關節活動能力的運動以盡快恢復步行及日常活動能力

# 應否戴護膝?



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

- 類風濕性關節炎被分類作為一種自體免疫系統病。因為免疫系統的某些細胞發生故障和攻擊健康關節，令軟骨和骨頭損傷發炎。
- 類風濕性關節炎是一種全身及慢性疾病，患者的關節均會受影響導致痛苦、僵硬、腫脹或功能受損。
- 但部分患者還可出現關節以外的病變，影響肌肉、心、肺、皮膚、血管、神經和眼睛等器官及組織。

# 類風濕關節炎

- **VIDEO 4**



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

## 成因

- 儘管此病已經過長時期的研究，但真正的成因仍未清楚
- 原因暫時未明，研究指出有先天及後天因素。
- 1. **基因因素**：科學家發現，某些基因傾向誘發類風濕性關節炎。當家族中有人患上此病，其他成員的病發率會較一般人為高
- 2. **環境因素**：病毒或細菌傳染有可能引發類風濕性關節炎，但確切原因不知道。而這種病是不會傳染的
- 3. **賀爾蒙因素**：女性賀爾蒙相信在類風濕病中有重要角色，例如女性病發率比男性高，懷孕也許改善病情；而產後及哺乳令疾病加重。

# 類風濕關節炎

- 從病例顯示，任何種族、性別、年齡的人士，均有可能患上類風濕性關節炎。



The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

## 病徵

- 發病年齡多見於30-50歲
- 類風濕性關節炎一般發生在一雙對稱式關節，並經常影響手腕、手指連接關節和膝蓋，引起痛苦、腫脹，功能喪失。
- 早期病徵，與感冒、退化性關節炎或一般肌肉及骨骼疼痛相似
- 晨僵是典型的活躍象徵，也許持續一、二個小時，甚至整天。
- 關節活動能力減少，疼痛增加
- 關節會出現變形情況



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

可能發生的其它症狀有：

1. 失去活力、沒精打采
2. 發低燒
3. 胃口欠佳
4. 眼睛和嘴乾燥（乾燥綜合症）
5. 皮膚下如手肘和手腕（受力位置），長出風濕性結節
6. 眼睛發炎
7. 呼吸時胸口出現刺痛（胸膜炎）



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

- 類風濕性關節炎的影響因人而異，某些人其徵狀只持續幾個月、一年或二年，而沒有造成任何損傷。
- 有些病人則徵狀上時常反覆，好時稱為緩和期；壞則稱為惡化期。
- 有小數的嚴重患者，他們常處於活躍期中而致導致嚴重損傷和殘障。

# 類風濕關節炎

- 到後期，受影響的關節擴大至手肘，手腕，膝關節，肩關節，髖關節及頸椎等關節



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

## 診斷

- 早期類風濕性關節炎很難診斷。首先，沒有單一測試可以確診，而不同患者有不同症狀，症狀更可能與其它類型關節炎相似。



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 類風濕關節炎

## 診斷

1. 病史
2. 體格檢查
3. 實驗室測試
4. 關節液化驗
5. X-光

# 類風濕關節炎

## 診斷

### 符合四個或以上條件

1. 早上關節僵硬一小時或以上
2. 3 個或以上關節出現腫脹
3. 手指或手腕節出現腫脹
4. 對稱性關節炎
5. 皮下風濕性結節
6. 血液類風濕因子RF測試呈陽性反應
7. X光檢查發現關節病變

持續六個  
星期  
或以上

# 類風濕關節炎

## 治療

成功治療必須包括及早診斷和積極治療。全面的治療專業人員包括：風濕科專科醫生、物理治療師和職業治療師。

### 治療目的

解除痛苦

減少炎症

停止關節損傷

改善患者功能

增加良好的自我感覺



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

## 藥物治療

- 非類固醇消炎藥 (NSAID)
  - 雙氯芬酸(Diclofenac)、異丁苯丙酸 (Ibuprofen) 及阿斯匹靈 (Aspirin)
- 緩解藥物 (DMARDs)
  - 甲氨蝶呤(Methotrexate), 金制劑 (Auranofin)
- 類固醇
- 生物製劑 (**Enbrel**)
  - 仰制“促進發炎的激素” – 腫瘤壞死因子 (TNF- $\alpha$ )

# 治療方法

## 非藥物治療

- 處理壓力
- 保護關節
- 運動療法



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

非藥物治療

# 處理壓力

VIDEO 6



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

## 關節保護原則

- 攜帶重物時，應盡量用大關節作承托
- 避免做一些加速關節變形的動作

# 治療方法

- 避免將關節長時間維持於同一位置
- 使用輔助用具減低關節損耗
- 配戴康復支架



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 治療方法

- 運動療法, 例如水療
  - 保持或改善關節靈活度
  - 增加肌腱及韌帶的柔軟度
  - 增進血液循環
  - 增強心肺功能
  - 改善身體及關節功能，增加日常生活活動能力，改善生活質素

VIDEO 8

# 治療方法

## 骨科手術

- 手術主要幫助關節已經嚴重破壞或變型之病人。主要目的是減少痛苦、改進受影響關節的作用、改進功能以助進行日常活動。如關節替換、筋腱重建和關節膜切除。

# 類風濕性關節炎患者應注意事項

1. 均衡飲食，保持健康生活習慣
2. 與醫生合作，設定適合的療程
3. 瞭解疾病
4. 建立自信，保持活躍、獨立的生活



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 問題及回應



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust