

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(二)

主題：愛護你的膝關節 (五)

2012年02月03日 (星期五)



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

治療關節痛三大方向

減輕痛楚

保護關節

恆常運動

治療退化性關節炎

3 後期

- 手術治療
- 特別家居設計

2 中期

- 輔助行動器具
- 簡單自我舒緩方法
- 藥物治療及物理治療

1 初期

- 關節保護
- 正確姿勢和動作
- 體重控制
- 均衡活動及休息

藥物治療

藥物動力學 pharmacokinetic

- 4 個階段:

Absorption 吸收

Distribution 分配

Metabolism 新陳代謝

Excretion 排泄

藥物治療

世界衛生組織提出三階梯止痛法-:

第三階梯
(重度疼痛)

• 強鴉片類鎮痛藥

第二階梯
(中度疼痛)

• 弱鴉片類鎮痛藥

第一階梯
(輕度疼痛)

• 非鴉片類鎮痛藥

輕度疼痛的處理

可用非鴉片類鎮痛藥：

- Acetaminophen 必利痛
- Dologesic
- Aspirin 亞士匹靈
- NSAIDs 非類固醇抗發炎劑

ACETAMINOPHEN/PARACETAMOL

每日最多食?
份量?

Dologesic

成份

Dologesic

撲熱息痛 + 右丙氧芬

含有兩種成份 能舒緩輕度至中度疼痛症狀

副作用

昏睡、眩暈、噁心、嘔吐或便秘等

由於含有屬鴉片類止痛藥的右丙氧芬，此藥可引起眩暈或有睡意及影響判斷

Aspirin 亞士匹靈



亞士匹靈的用法

廣泛的解熱鎮痛劑

常用於頭痛、牙肉腫痛和關節的腫痛



消化性潰瘍疾病患者
與腎臟病患者避免使用

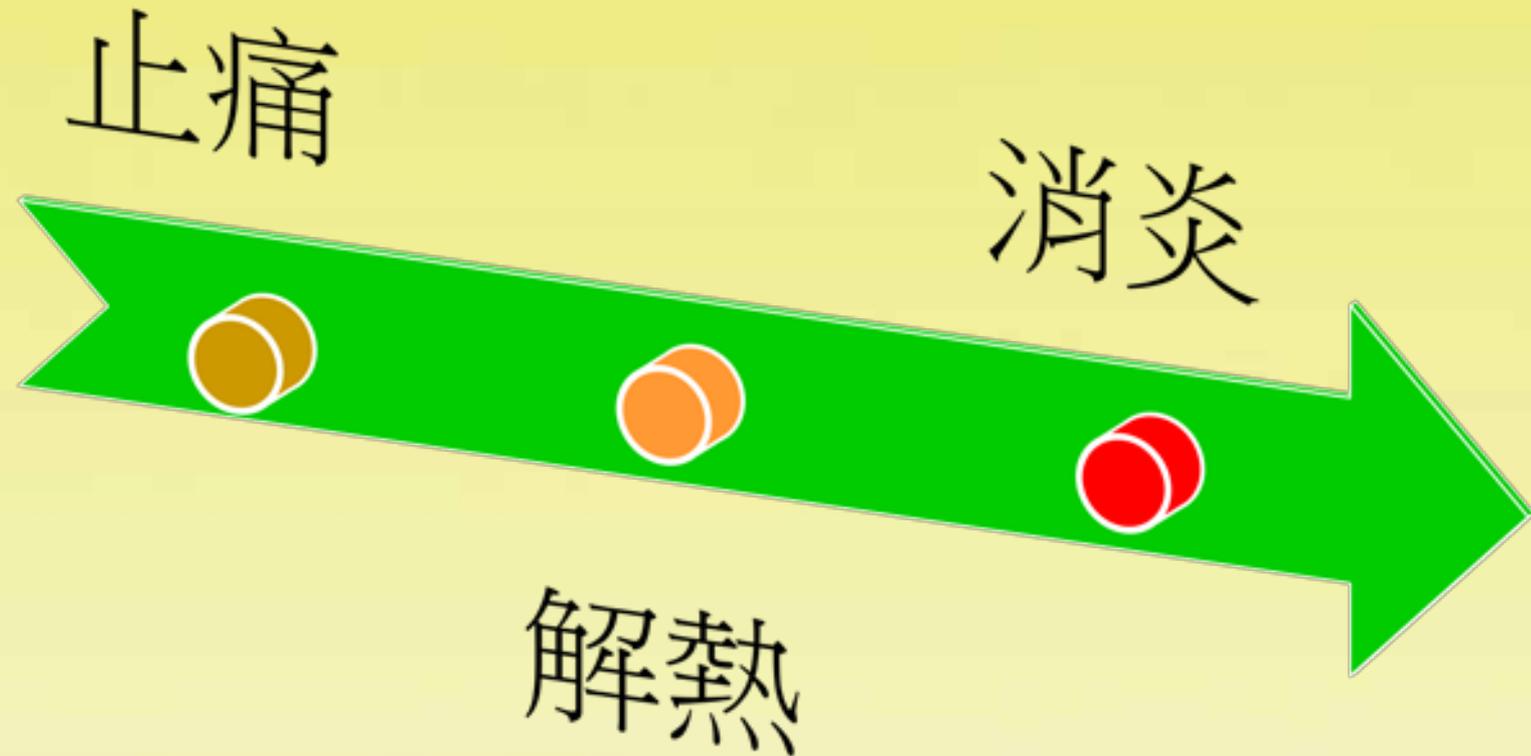
- 每4小時服食**325-650mg**

- 避免與薄血丸同時使用

NSAIDs 非類固醇抗發炎劑

- Voltaren (Diclofen Na)
- Naprosyn (Naproxen)
- Ibuprofen
- Indocin

NSAIDs的作用



NSAIDs 用於

骨關節炎

類風濕
關節炎

痛風

偏頭痛

擴散性
骨痛

止痛藥物的副作用

- 止痛藥物所引致的副作用,會因藥物的類別、劑量及服藥方式而**有所不同**
- 止痛藥物帶來的疼痛紓緩對比它的副作用,**通常是利多於弊**。

止痛藥物有沒有副作用？

- 大部份的副作用是便秘、噁心、嘔吐及渴睡
- 明白到治療中可能產生的副作用,會易於處理

“治標”而不能“治本”

藥物治療

世界衛生組織提出三階梯止痛法-:

第三階梯
(重度疼痛)

• 強鴉片類鎮痛藥

第二階梯
(中度疼痛)

• 弱鴉片類鎮痛藥

第一階梯
(輕度疼痛)

• 非鴉片類鎮痛藥

Morphine嗎啡會不會上癮?(Addiction)

麻醉性止痛藥因為常被不正當濫用,所以大家對它感到十分害怕。不當使用嗎啡的確會上癮。因成癮是指非為了醫療上的需要。

為了要解除疼痛而使用麻醉性止痛藥,無論使用多大劑量,多頻繁,都不是成癮者。

只要麻醉性止痛藥是在適當的醫療監督系統下使用,成癮的機會很小的。假如嗎啡是緩解疼痛唯一方法,那麼,病人的舒適是比可能成癮更為重要。

- 葡萄糖胺 Glucosamine Sulfate ?
- 軟骨素 chondroitin?
- 玻尿酸 hyaluronic acid ?

貼膏藥之好處

- 膏藥是一類極為常用的外用藥，具有使用方便、價格低廉、療效顯著等特點。
- 皮膚貼劑: 長效達72小時,方便

塗藥膏的小學問

紓緩肌肉關節酸痛的藥膏

配合
摩擦

- 普通止痛藥膏（例如含有 **Salicylate**，俗稱「冬青膏」的藥膏）
- 要配合摩擦的動作，使患處發熱起來，減輕痛楚。

不需用
力摩擦

- 止痛藥膏，添加了消炎止痛藥的成份（例如 **Piroxicam** 或 **Diclofenac**），用以局部消炎之用。
- 只需把藥膏輕塗患處即可

含有類固醇的抗敏皮膚藥膏

含有類固醇的抗敏藥膏

不需用力摩擦，只需輕輕在患處塗上薄薄一層即可。

不適合長期使用
如敏感症狀持續，請向您的家庭醫生查詢。

香港醫院藥劑師學會

- <http://www.derchk.org/modules/wfchannel/>

物理治療

慢性期處理(1)

- 簡單家居物理治療

- 熱敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 促進血液循環

- 鎮痛

- 消炎

- **禁用於紅腫痛熱情況**

- **火力/溫度、時間、分段**

熱敷 – 使用方法 (2)

- 用薄毛巾包裹著
- 不可壓著熱敷
- 開始熱敷時應只感到微熱
- 溫度要適中, 不可太熱, 過熱或疼痛應中止熱敷
- 治療時間 15 至 20 分鐘, 可每日做
- 出現紅印乃正常反應, 但不應太厲害

注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 血液循環
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 不可睡著
- 患者姿勢

如何選擇....

- 大細 Size
- 價錢
- 方便程度
- 耐用程度
- 耐熱程度
- 乾熱 VS 濕熱
- 長者自我使用能力

衛生署:醫療儀器管制辦公室

http://www.mdco.gov.hk/tc_chi/emp/emp_gp/emp_gp_hcgp.html

另類熱療

- 紅外線燈
- 耐熱度 及 深度
- 價錢
- 用法
- 不可有金屬物品

http://www.philips.com.hk/c/light-therapy/200w-focused-treatment-area-hp3621_01/prd/zh/

另類熱療

- 蠟機 Wax Bath
- 好處 與 限制

慢性期處理(2)

- 簡單家居物理治療

- 冷敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 急性創傷(紅腫痛熱)
 - 血管收縮, 減少血液流過, 達致消炎及消腫效果
 - 減慢傳遞痛覺神經的活動, 有鎮痛效果

- 急救 - RICE

冷敷 – 使用方法

- 用濕毛巾包裹冰袋
- 可以 碎冰 或 雜菜豆代替冰袋
- 冷敷約 15 分鐘
- 出現紅印，針拮麻痺乃正常反應
- 若出現痛楚或過度麻痺應中止冷敷
- 患處會變紅, 數小時後會褪色

注意事項

- 智力，清醒程度
- 感覺
- 皮膚狀況, 例如傷口, 敏感
- 血液循環
- 不可睡著
- 患者姿勢

其他冷敷

- 碎冰
- 冰粒
- 急凍雜豆
- 浸冰水

慢性期處理(3)

- 低週波治療 (TENS)
- 功用：
 - 鎮痛
 - 消炎
 - 放鬆肌肉
 - 電極刺激神經末梢
 - 阻止痛楚訊息傳遞

好處及限制

- 好處：
 - 方便攜帶
 - 適合家居使得
 - 使用方法簡單
 - 乾電操作
 - 可用於膝關節，
肩膊，腰頸關節
 - 耐用
- 限制：
 - 淺至中度深
 - 範圍限制
 - 使用限制
 - 價錢

電療機

- 電度
- (C) (B) (M)
- 頻率
- 電流闊度

使用方法

- 將電極塗上導電膏
- 電極平放於患處
- 慢慢加大電流, 直至最舒服
- 治療時間: 15 至 20分鐘

注意事項

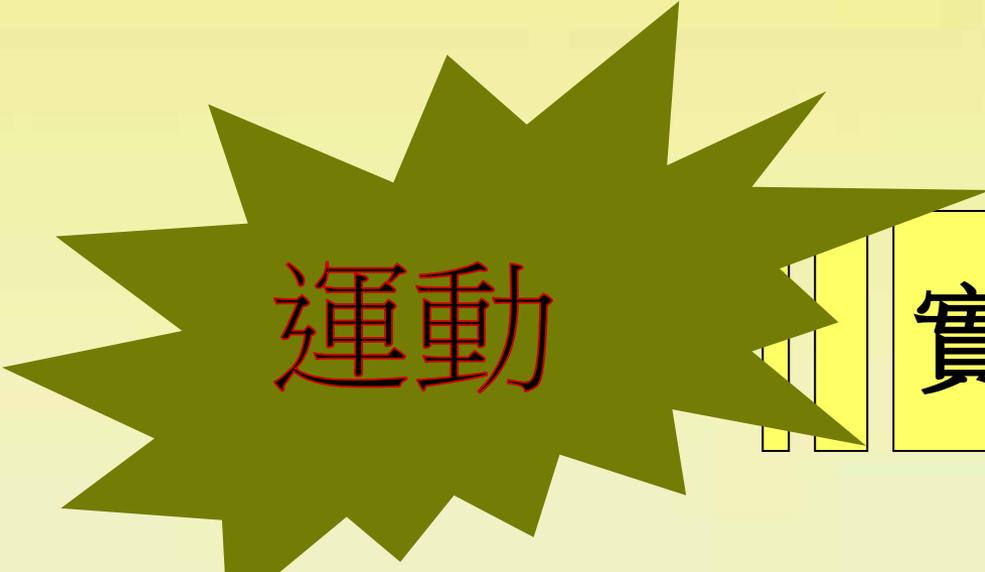
- 智力，清醒程度
- 電極不可重疊 或 摺起
- 不可直接貼上傷口
- 不可貼近心臟附近位置
- 患處不可有金屬
- 心臟起搏器 及 懷孕人士切勿使用

其他電療器

- 視乎個人對電流的敏感度, 購買前請先試用

物理治療 治標 定 治本?

- 切勿過份依賴儀器
- 忍到最後一刻才使用
- 最有效減輕疼痛方法



運動



實証為本

治療退化性關節炎

3 後期

- 手術治療
- 特別家居設計

2 中期

- 輔助行動器具
- 簡單自我舒緩方法
- 藥物治療及物理治療

1 初期

- 關節保護
- 正確姿勢和動作
- 體重控制
- 均衡運動及休息

完