

什麼是關節炎？

What is arthritis? (Chinese - Cantonese)

這份資料介紹了最常見的各種關節炎的基本知識，提供了如何診斷這些疾病並控制病情的資訊。

關節炎是什麼？

關節炎是累及關節的一類病變的名稱。這些病變造成關節損害，通常會引起關節疼痛、僵硬。關節炎可能影響關節的許多不同部位，而且全身幾乎每個關節都可能受累。

什麼人會得關節炎？

任何人都可能得關節炎，包括兒童和年輕人。在澳大利亞，幾乎五分之一的人患關節炎。許多人認為關節炎是隨著年齡增加而出現的正常現象。這種看法是不正確的。事實上，每三個患有關節炎的人當中就有兩人介於15至60歲之間。關節炎可能影響來自所有不同背景、年齡及生活習慣的人群。

關節炎有什麼症狀？

關節炎對人體的影響有許多種不同方式。最常見的症狀包括：

- 疼痛
- 關節僵硬（活動受限）
- 關節腫大
- 關節發紅、發熱
- 普通症狀，如疲勞、體重減輕或感覺不適。

關節炎有不同的種類嗎？

關節炎有100多種形式。每種關節炎影響整個人體和各個關節的方式都不一樣。某些關節炎也可累及身體其它部位，如眼睛、皮膚及肺部。最常見的關節炎形式有：

骨關節炎(OA)：影响整個關節包括骨、軟骨、韌帶與

肌肉的疾病。骨關節炎可包括：

- 包圍關節的組織發炎
- 關節軟骨受損 - 軟骨是可讓關節活動舒暢的骨骼兩端之保護墊
- 關節周圍生出骨刺
- 韌帶 (把關節固定的堅韌帶) 和筋 (把肌肉與骨骼連繫起來的帶) 遭受損害。

骨關節炎可影響任何關節，但最常見的是發生在膝蓋、髖部、手指關節和大腳趾。骨關節炎可於任何年齡發生，但較為普遍發生於超過四十歲或關節受過傷的人身上。骨關節炎有別於骨質疏鬆。骨質疏鬆是骨骼變得柔弱和脆弱，因而易於骨折。

類風濕性關節炎(RA)：類風濕性關節炎是一種引起關節腫痛的自身免疫性疾病。人體免疫系統的正常作用是對抗各種感染，保持身體健康。在自身免疫性疾病中，免疫系統卻開始侵犯人體自身的健康組織。在類風濕性關節炎中，免疫系統侵犯關節滑膜，引起發炎、疼痛、發腫和關節損害。類風濕性關節炎通常影響手足部等處較小的關節。不論如何，較大的關節如髖部或膝蓋也會受到影響。

痛風：痛風是影響關節之普遍而又痛楚的病症。那是於關節內及周圍的小晶體，會引致發炎、疼痛及腫脹。該些晶體是由身體內之正常廢料之一的尿酸造成。

正常情況下，身體會自動把尿酸經腎臟尿液除去。但痛風症患者就不能迅速除去體內的尿酸。那就會使尿酸水平提高，使晶體形成。

聯絡您當地的關節炎協會辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

我的關節痛是關節炎嗎？

關節痛有很多不同的原因。並非所有肌肉及關節疼痛都是由關節炎引起。疼痛的原因可能是因關節及肌肉遭遇損傷，或是遇到以不正常的方法運用關節（例如進行一項新運動或是舉起重箱子）。當您有下列的痛楚及僵硬情況，通知醫生：

- 開始時沒有清晰的原因
- 長於數天
- 關節腫脹、發紅和發熱。

如何知道自己是否得了關節炎？

如有關節炎的症狀，請儘快看醫生。醫生會詢問您的症狀，並為您檢查關節。有可能會做一些檢查或X光；但在關節炎早期，這些檢查可能會顯示正常。或許需要幾次就診，醫生才能斷定您有哪一種關節炎。這是因為某些類型的關節炎在早期可能難以診斷。醫生也可能介紹您去找風濕病專科醫生（擅長關節炎的專家）做更多檢查。

關節炎可以根治嗎？

現時大多數形式的關節炎都沒有根治的方法。由於有多種可以有效地控制症狀的治療，您應該提防那些聲稱可以根治關節炎的任何產品或治療方法。

關節炎可以治療嗎？

多種關節炎都可由現代化治療方法輕易及有效地控制。及早診斷及使用正當的治療可舒緩症狀，甚至可

避免損害您的關節。研究於這領域導出很大的改進。由於關節炎會以不同的方式對病者做成影響，治療應因應每位人士的需要而訂出。與您的醫療組一同找出適合的治療方法是很重要的。

我該怎樣做？

值得慶幸的是，即使得了關節炎，也有很多簡單的辦法幫助您好好生活。

- 弄清您的關節炎屬於哪個類型，瞭解有哪些治療方案可供選擇。
- 經常活動：讓關節經常運動，保持肌肉強壯。
- 學會控制疼痛的各種方法：有許多種辦法有助於控制疼痛。
- 克服疲勞：學會兼顧休息和正常活動。
- 保持健康的體重：沒有哪種食譜能夠治癒關節炎，但非常平衡的飲食對全身健康最有益處。
- 愛護關節、注意防護：善於利用各種設備、器械，使工作更加輕鬆。
- 承認自己的感受，爭取得到幫助：由於關節炎現在還不能治好，您感到害怕、沮喪、傷心，有時候會發火，這些都是自然的。您應留意這些感受，如果這些感受開始影響您的日常生活，就應該爭取得到幫助。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

即使得了關節炎，也有很多事可以做讓您生活得好。
查出您患的是哪類關節炎找出影響您的關節炎類型。