

關節炎 - 你可以採取行動來對抗這種疾病 Arthritis – you can do something about it

我們在這裏所提到的關節炎類別和通常影響高齡人士的關節炎名為 "骨關節炎" (osteoarthritis)。當你年紀漸漸老邁(或有時由於受傷), 身體的關節可能會變得磨損和受損, 這可能會導致關節疼痛、僵硬和有時關節腫脹。手指、脊柱、膝蓋和臀部尤其受影響。雖然沒有根治的方法, 你仍可以做很多事情來減輕徵狀。

為什麼活躍的生活會減輕這種關節炎?

人們往往以為患了關節炎就應該盡量減少活動。其實保持身體活躍和定期做運動可以:

- 保持關節靈活和預防關節僵硬(這可以減少痛楚),
- 使骨骼和肌肉強健,
- 有助於控制體重(體重過多使膝蓋的關節受到更多壓力和變得更疼痛), 及
- 使你感覺更鬆弛。

哪些體力活動可以減輕關節炎?

任何使你不斷移動的活動都可以減輕關節炎。最適宜活躍的時候是當你感覺較不僵硬時、痛楚最少時、和當你的藥物發揮最大的效力時。有關體力活動的建議包括:

- 做日常的家務, 例如掃地板、打掃、把洗好的衣服晾出去和園藝都能幫助你保持靈活。
- 經常散步(每週最少三次)。
- 嘗試游泳、騎自行車或跳舞。

問問醫生或當地的社區保健中心(community health centre)你的區內有沒有下列的花費不多的活動:

- 柔軟體操班
這些班(有些是雙語的)教授簡單的運動, 幫助你變得更強壯和更靈活。
- 太極
這種運動使用簡單的飄灑動作, 能增加活力和改善你的靈活性。
- 水上運動
對關節炎患者而言, 水上運動是很好的。由於水能承受你的重量, 於是減少對你的關節的壓力。很多區內的游泳池都設有水上健身運動班(aquarobics)。

水上物理治療(aquatic physiotherapy)[亦名為水療法(hydrotherapy)], 這是一種經特別設計在暖水內進行的運動), 對多種症狀很有幫助, 包括關節炎。有些物理治療部和公立醫院免費提供這種運動。物理治療師也可以建議你做其他有幫助的運動。

哪種藥物對骨關節炎是最好的?

請醫生建議最佳的治療。

特別的食物會改善骨關節炎嗎?

雖然沒有可以根治關節炎的食物, 患者卻必須吃健康的食物。新南威爾士州關節炎基金會(Arthritis Foundation of NSW) 的忠告包括:

- 吃各種不同的健康食物。
- 經常吃新鮮的魚。魚含有健康的脂肪(omega-3 脂肪), 有助於減少關節發炎。鯉(又名烏魚)(mullet)、trevally、flathead、沙丁魚(sardines)和鮭魚(又名三文魚)(salmon)所含的 omega-3 脂肪尤多。罐頭沙丁魚和鮭魚也是好的。(罐內有礦泉水或濃鹽水的較佳,不要買罐內有油的)。
- 使用 canola 油或橄欖油所造的塗抹食品醬。用這些油烹調和做色拉調味料(沙律醬)。對於關節炎患者而言, canola 油或橄欖油比向日葵油 (sunflower)、紅花油 (safflower)、玉米油、花生油或豆油更佳。

草藥或其他非藥物的治療能減輕關節炎嗎?

這些治療都不能根治關節炎, 但有些治療有助於減輕痛楚和僵硬的徵狀。新州關節炎基金會指出: 有一些證據顯示:葡萄糖胺(glucosamine)、軟骨素(chondroitin) (可以在健康食品店和一些藥房購買)、魚油膠囊、薑和一些中藥可能會有幫助。魚油膠囊比魚肝油膠囊更佳, 因為服用大劑量的魚肝油可能是危險的。記住:像其他藥物一樣, 非藥物的治療可能會有副作用或可能會影響你所服用的其他藥物。切記告訴醫生你正在採用哪些治療法, 並且遵從盒上的指示去做。

欲知更多資料, 可與新州關節炎基金會聯繫, 電話: (02) 9683 1622。

如果你需要別人幫助你用英文打電話, 請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時, 上述的電話號碼是對的, 但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。