

退化性關節炎之衛生教育指導（居家篇）

2002/10/2 修訂（外57） 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/04/16 修訂

✚ 注意事項：

退化性膝關節炎相當常見，剛開始時只有在某種情況下才會覺得疼痛難受，時好時壞，因此大部份的人常常忽視了早期的症狀，一點也不在意，直到膝蓋痛到走不動了，日常生活起居有問題了，才看醫師，這時通常有此遲了，因此小毛病就要及早治療。

- ✚ 走路不要連續走太久，當膝蓋覺得不舒服時就應立即休息，「休息是為了走更長遠的路」，也不要坐太久或站太久。
- ✚ 避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如：蹲馬步，打太極拳等。
- ✚ 保持理想體重，以減輕膝蓋的負擔。
- ✚ 注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或護膝來保護膝蓋。
- ✚ 少搬重物，少上下樓梯，不要穿高跟鞋。
- ✚ 避免外傷及過度勞動。

✚ 飲食調理

- ✚ 退化性關節炎的病人平時應多吃富含膠質、軟骨素，有利於關節軟骨修復的食品，如：豬耳、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳、海帶等食品。
- ✚ 忌辛辣燒烤或油膩、生濕的飲食，如：菸酒、肥肉、辣椒、燒烤的食品，臨床上發現每天大量吃肥肉，其關節炎症狀會明顯加重，出現腫脹疼痛及活動障礙，停止吃肥肉，其症狀很快緩和，原因是肥肉中脂肪代謝會生成發炎物質過多所致。
- ✚ 常吃海鮮也不好，尤其痛風性關節炎最為明顯，因為海鮮中含有高量尿酸，經身體吸收後，在關節中形成尿酸鹽結晶，使關節炎加重，所以關節炎病人需少吃肥肉及海鮮食物，應多吃新鮮蔬果。