

## 常見風濕病：

**皮膚炎和多肌炎** — 皮膚炎伴有特徵性皮疹，而多肌炎是指肌肉組織發炎，導致肌肉纖維的損傷及肌肉無力。

**硬皮症** — 一種以皮膚增厚和纖維化為特徵的結締組織病，患者有典型的症狀，包括皮膚迅速變厚、肌肉疼痛、關節變形、腎衰竭等等。

**風濕性關節炎** — 由免疫系統失調所致，一般受影響的部位有手腕、手指關節和膝蓋。

**強直性關節炎** — 一種慢性的風濕性疾病，導致患者的盆骨和脊椎關節發炎。

**紅斑狼瘡症** — 一種慢性的自體免疫病，常見的病徵包括皮膚產生蝴蝶狀紅疹、關節疼痛、口腔潰瘍等等。

**血管炎** — 血管炎是一類免疫系統攻擊血管組織而造成的疾病，血管炎病徵不一，患者有機會長出紫斑或急性腹痛，此外，亦有患者會有關節痛。

**骨關節炎** — 一種影響關節的疾病，關節內的軟骨組織磨損及關節液發炎，導致關節痛和行動不便。

**痛風症** — 一種常見的新陳代謝疾病，是由於關節內積聚了尿酸鹽結晶（痛風石）所致。

**銀屑病關節炎** — 一種因發炎導致的皮膚疾病，又稱銀屑病關節炎或牛皮癬關節炎，此病並無傳染性。患者在關節會出現銀屑病的徵狀，如皮膚出現紅色斑塊和指甲形狀變形及眼睛發炎等等。

**柔軟組織風濕症** — 柔軟組織風濕症患者全身的柔軟組織發生局限性或廣泛性的酸痛。

**退化性關節炎** — 退化性關節炎是指關節中的軟組織發生慢性炎症反應，由關節長期勞損所引起。

**類風濕性關節炎** — 一種全身及慢性疾病，可以影響全身不同關節，患者的關節均會受影響導致痛苦、僵硬、腫脹或功能受損。

**骨枯** — 骨骼因缺乏血液巡環而導致骨骼組織壞死，導致關節疼痛、軟弱無力及僵硬。

## 仁安醫院 Union Hospital

香港沙田大圍富健街18號  
18 Fu Kin Street, Tai Wai, Shatin, Hong Kong  
電話 Tel: 2608 3383 / 2608 3388 (總機 Main Switch Board)  
網址 Website: <http://www.union.org>  
電郵 E-mail: [mic@union.org](mailto:mic@union.org)



### 交通設施 Traffic Facilities

本院設有免費穿梭巴士，行走本院及大圍港鐵站。  
Free Union Hospital Shuttle Buses run between the Hospital and Tai Wai MTR Station.  
專線小巴 Green Mini Bus: 68K (由沙田及大圍港鐵站開出)  
(From Shatin and Tai Wai MTR Station)  
公共巴士 Buses: 46P, 46X, 80, 80P, 85B, 87B, 89B, 249X, 281M, 286X, 287X (由九龍開出 From Kowloon)

本院保留一切更改或刪改此單張內容之權利，而不作另行通知。  
Union Hospital reserves the RIGHT to amend any information in this leaflet without prior notification.



Accredited by The Australian Council on Healthcare Standards since June 2010



ISO 9001:2015 FS66763



# 仁安風濕專科 Union Rheumatology



仁心、安心、貼您心  
Caring · Reliable · Empathetic

CCM / MIC-RHEU-1712



## 風濕病是

泛指影響骨骼、關節及其周圍軟組織的一組疾病，而關節健康與我們日常生活息息相關，然而，不少人對關節問題存有誤解，認為關節痛、風濕病是因為「老人病」或天氣轉變等而引起，無須特別關注，其實不然。風濕病不但會令患者在活動時關節疼痛，部份更會影響患者的皮膚，令別人誤以為患上傳染病，另外，炎性風濕關節病更可能導致患者傷殘，對個人及家庭均造成很大的影響。故此，當發現患有風濕關節問題時，絕不能掉以輕心，必須正視並及早就醫。

## 常見風濕科病徵狀

- 晨僵現象，一般以超過一個小時的晨間手部或其他關節的僵硬為主
- 雷諾氏現象，即當手指遇冷時，有麻痛、明顯發白轉發紫、發紅的現象。
- 多個關節紅腫、疼痛發熱、喪失彈性
- 皮膚黏膜症狀，例如系統性紅斑狼瘡、皮肌炎/多肌炎、口腔潰瘍、外陰潰瘍、眼部症狀、皮膚潰瘍等等
- 天氣變化前或變化中關節不舒服
- 身體疲倦、乏力、出現低燒及類似感冒的症狀
- 有時出現紅疹、無故發熱或發燒、消瘦等
- 類風濕關節炎患者更會出現對稱性關節炎，即患處在對稱位置（如雙手手腕或左右兩邊手指關節）出現

## 預防風濕、關節疾病

**保持運動及鍛練：**多運動，可以幫助強化肌肉，舒緩關節壓力；多出汗，幫助排除體內多餘的酸性物質

**保持充足休息：**可以幫助減少炎症活躍及疲勞  
**注意關節保護：**小心保護關節，避免關節進一步發炎及受損

**使用冷暖療法：**使用冷、熱墊敷關節，有效鬆弛肌肉，減輕關節痛楚

**保持飲食均衡：**飲食的酸鹼平衡對關節炎的預防及治療非常重要

**戒煙：**吸煙有機會令病情惡化，病人應及早戒掉

**保持良好的心情：**壓力過大會導致酸性物質的沈積，影響代謝的正常進行

**培養正確姿勢：**正確姿勢對紓解肌肉壓力非常有效

## 風濕、關節疾病治療

**藥物治療：**利用藥物減輕患者痛楚及發炎情況

**骨科手術：**利用手術切除損壞關節膜或換上人工關節，幫助患者復原及活動

**物理治療：**冰療、運動治療、電療等物理治療可減低患者發炎、腫痛、關節變形、肌肉萎縮的情況

**職業治療：**使用矯形架，糾正活動姿勢

## 飲食須知

均衡飲食對風濕病患者是非常重要的，患者可透過均衡飲食控制體重，避免造成關節負擔及改善關節炎引起的不適徵狀

- 透過均衡飲食控制其體重，防止體重過重對關節的勞損
- 攝取鈣質、維他命A、C、E等元素以加強骨骼及身體的免疫力
- 補充葡萄糖胺
- 避免進食高脂肪、高膽固醇、高鹽份食物
- 注意選取不同類型的食物，避免偏食

## 運動護理

由於大多數風濕病都會引致患者關節疼痛，令很多風濕病患者抗拒做運動，但事實上經常做適當的運動對風濕病患者卻有莫大的益處。

- 鍛鍊肌肉，加強關節保護及減輕關節痛楚
- 強化骨骼，減少出現骨質疏鬆的機會，並改善關節活動能力及幅度
- 減輕關節僵硬的程度，增強身體的柔韌性
- 有效控制體重，加強心肺功能，可減輕疲勞及提昇睡眠質素
- 保持充足休息，以幫助減少炎症活躍及疲勞
- 恢復體能，改善整體健康狀況
- 增強自信及生活積極性