

關節炎之護理指導

- ※請遵守醫生指示定時服藥、休息或連續性物理治療。
- ※若需睡硬板床，採平臥姿勢，頭部可使用一個小枕頭、膝部勿彎曲以防屈曲性攣縮。
- ※座椅應該椅背平直、有扶手，且比一般沙發椅高 3-4 吋，方便坐立。
- ※應穿合適的鞋子來支持腳部，使行動安全，不可穿軟式的脫鞋。
- ※日常生活的活動，應多利用大關節(如:肩膀、手肘)，少用小關節(如:手指、手腕、指關節)，防止畸形，如：
 - ◆背包在肩部比拿在手上好，防止手指畸形。
 - ◆擰乾毛巾用壓的，不要用扭轉的方式，(預防手掌向外側歪曲)
 - ◆握杯請用雙手，不要加重指關節的負擔。
- ※擦地板時使用拖把，請勿蹲著擦。
- ※食物的選擇並無限制，但應講求均衡飲食，肥胖者應控制飲食的攝取量，以減輕體重。
- ※定期返院門診追蹤。