



让疼痛远离你

与关节炎共存，最令人不能忍受的就是疼痛。我们要学会在它影响我们的生活之前，如何去调适并掌控它。

许多成年人患上各种关节炎。最常见的就是骨关节炎，它通常伴随着老化或关节磨损而产生。较年轻的患者，他们患的可能是炎性关节炎，痛风或自身免疫性的病症如：类



风湿病关节炎，强直性脊柱炎及银屑病性关节炎。

诊断关节炎的原因并不容易，年龄、体重、旧伤宿疾、环境因素、免疫性过敏、遗传基因等因素，都可能是导因。有很多原因会使关节炎患者感到疼痛。其中之一是关节发炎，患部红肿，触摸会有灼热感。疼痛也可能是关节组织受损，滑液液耗失造成的。由关节炎造成的烦累，更加剧患者的痛苦。

发炎性关节炎的症状包括；红、肿，灼热或是晨起时关节持续僵硬超过一小时。

梁景康关节炎与内科诊所的梁景康医生认为，关节炎的诊断要综合病患的症状，征象，血液检测及X光检查为根据。梁医生说：“正确的诊断非常重要，揭开潜在的问题才能对症下药，而不必光靠止痛药。”

药物或许有所帮助，但经常不能完全根除疼痛。梁医生补充说：“要防止关节炎造成的关节损伤，早期诊断是很重要的，这可以从年青人可开始。”

由于关节炎经常是由自身免疫性疾病所造成的，如果你怀疑有关节炎的症状，你必须向风湿免疫科专家-专门治理骨及关节的专科医生咨询。

治疗与护理

关节炎的治理已经有许多进展，目前已有药物可以停止病症继续扩展。因此，及早寻求治理非常重要，这样可以防止关节受损。学习如何调适并以积极的态度面对关节炎是明智的。

以下的一些做法，你或许可以采用以减轻症状：

- 经常保持活动，避免关节变得无力或僵硬。
- 保持健康的饮食，维持正常的体重以减轻关节承受的压力。
- 温泡或热敷可以舒缓关节僵化。
- 冷水浸泡或冷敷可以减轻关节灼热和疼痛。 ■

诊断关节炎的原因并不容易，年龄、体重、旧伤宿疾、环境因素、免疫性过敏、遗传基因等因素，都可能是导因。

医生资料



梁景康副教授是鹰阁医疗中心风湿病医生，目前担任骨质疏松症协会（新加坡）基金会主席并且是新加坡医师协会风湿病专家组主席。他致力于风湿病各领域的研究，包括狼疮、骨质疏松症和关节炎，并出版了面向普通读者的书籍“关于骨质疏松症的101个问题和解答”。

梁景康副教授 | 风湿病专科顾问
MBBS M Med (Int Med) MD MRCP (UK) FRCP Edin FAMS

Leong Keng Hong Arthritis & Medical Clinic
6 Napier Road #04-18 Gleneagles Medical Centre. 电话: 6472 4337
www.leongkenghong.com