

战胜灾害——致风湿性关节炎患者

作成：2008/5/27

预防风湿性关节炎加重

灾后由于环境的变化、身心的变化，容易加重风湿性关节炎。可以通过自我护理，防止风湿性关节炎的恶化。

1. 调节生活环境

1) 要更注意保暖

寒冷是风湿性关节炎的大敌，而且更容易患感冒、肺炎等。尽量不要着凉。灾后生活条件差，如不能洗澡，家里的暖气不能使用等。因此要准备保暖的物品，如热水袋、保暖贴等。

2) 注意预防感冒

集体生活易患感冒。另外，灾后的过度疲劳、营养状态差也会导致抵抗力下降，易患感冒。

- 要戴口罩、勤漱口、勤洗手。
- 如感觉发热，要量体温。
- 冬季要尽量接种流感疫苗。

3) 调整生活规律

灾后由于环境变化，生活规律容易被打乱。要尽量保证充足的睡眠，继续到康复机构进行康复训练。

4) 不要长时间保持同样的姿势

灾后有时不得不在车内或狭窄的场所生活。如果长时间采取同样的姿势，将导致下肢静脉血液回流受阻，甚至发生血栓。另外，缺水也可使血液浓缩，易发生血栓。如果血栓回流到肺部，将堵塞肺部血管，产生胸痛、憋气等症状。因此在条件允许的情况下，每隔1-2个小时，要尽量地活动活动下肢、或走一走，动动腿。

要适当补充水分，特别是出汗后和干燥的冬季，要比平常更多地摄入水分。需要限制水分者，可根据自己的情况适当补水。

5) 有效利用社区的咨询窗口

灾后的生活条件与平时大不相同，存在诸多的不便。除了求助于邻居、家人，也要有效地利用你所在的社区的咨询窗口。

- 如果有台阶就容易摔倒，非常危险。所以平时要留意自己家里的台阶、洗手间的情况，为防灾做准备。如果需要拐杖，可以到社区咨询、借用。
- 不要勉强做事，如打水等，过度使用平时备受保护的关节，会加重风湿性关节炎。另外，到远处购物也可造成关节炎加重。

2、注意营养

如果得不到足够的营养，风湿性关节炎将恶化，也容易患肺炎等。也要注意由于精神紧张导致的饮食过量。另外，酒精摄入过量对身体不利。要多饮水，防止脱水。

3、防止压力的累积

压力是风湿性关节炎的大敌。房屋因灾受损、外伤、疾病、搬迁等生活环境的变化容易产生压力。因此，要提倡“保持稳定的情绪”、“要散散心”、“不要闷闷不乐”等。和健康的人相比，由于日常生活的不安定、担心是否能得到适当的医疗保健服务等等，风湿性关节炎患者所面对的压力要更多。

为减轻压力，可采取以下措施：

- 向周围以及家人等可信赖的人倾诉压力。
- 向主治医生、护士、保健师等医务人员咨询。
- 要参加社区举办的活动。
- 回避与人交往，将使身体变坏、病情恶化。
- 可以通过读书等兴趣爱好和业余活动调节心情。

药物的管理

灾后处于非常时期，往往由于药品缺乏，或忘了服药，而导致病情恶化。要尽量按要求服药，尽早到医院就诊。