

類風濕性關節炎

的中醫藥護理(下)

類風濕關節炎屬中醫痹證的範疇，痹證是指人體肌表、經絡遭受風寒濕邪侵襲後，氣血運行不暢而引起筋骨、肌肉、關節等處的疼痛、酸楚、重着、麻木和關節腫大，屈伸不利的一類疾病。今天，中醫專家將與我們分享類風濕性關節炎的治療與辨證選食。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

血瘀型宜桃仁山楂紅棗粥

倘若患者關節肌膚麻木，出現針刺樣疼痛，痛處固定不移，舌邊有瘀點，辨證屬血瘀者，當活血化瘀，通絡止痛，可選用桃仁山楂紅棗粥。

材料：桃仁、紅棗各6克，陳皮、山楂各9克，白米適量。

做法：將桃仁、紅棗、陳皮、山楂水煎取汁，兌入白米煮為稀粥服食，每日一次。

肝腎兩虛用杜仲寄生牛筋湯

倘若患者出現關節畸形疼痛、肌肉萎縮、經常抽筋、面色蒼白、怕冷消瘦，容易疲勞，甚至出現頭暈目眩，腰膝酸軟，辨證肝腎兩虛者，可酌情選用甲魚肉、雞肉、豬肉、牛肉、牛骨髓、核桃、龍眼肉、黑芝麻等補益肝腎氣血的食物，並可用杜仲寄生牛筋湯。

材料：牛筋30克，雞血藤15克，桑寄生、杜仲各12克，調料適量。

做法：先將牛筋泡發後切段，再將雞血藤、桑寄生、杜仲布包，加水同燉至牛筋熟後，去藥渣，調入食鹽，蔥花服食，每日一次。

類風濕性關節炎的預防及護理

除了內服中藥、針灸、推拿之外，類風濕性關節炎的平時養生保健方法亦十分重要，當中包括飲食調理、活動鍛煉和精神情緒調攝。

類風濕性關節炎的飲食原則

1. 飲食調理方面，當關節腫脹僵硬，筋時拘急，屈伸不利，活動受限時，謹記因人而異，除了參考上述各型的藥膳湯水外，平時可酌情選用藥食兩用的具祛濕利關節的木瓜、土茯苓，或健脾利濕的薏苡仁、豆腐、扁豆、芹菜、山藥、茯苓、陳皮，或具調節免疫的冬菇、黑木耳、海參、甲魚。
2. 類風濕性關節炎屬於慢性消耗疾病，宜優質蛋白（牛奶、雞蛋、瘦肉）、高維生素、適量礦物質和易消化的食物。
3. 飲食要定時適量，細嚼慢嚥，切忌饑飽失常、暴飲暴食，以防再傷脾胃，亦防因體重超標而加重關節負荷。
4. 平時避免辛辣、過酸、過鹹、生冷、肥膩或刺激脾胃之食物，總要以清淡為主。

患者應少食生冷。

急性發作期的患者應該忌食海鮮、羊肉等發物，而酒性熱助火，應盡量避免。

5. 烹飪宜合理，忌炸、烤、爆，宜蒸、煮、燉、煲湯等烹調方法。

類風濕性關節炎的關節功能鍛煉

在類風濕性關節炎急性發作時應臥床休息以減輕疼痛。當症狀減輕後，關節功能鍛煉能有效增加關節及肌肉的柔韌性，這緩解類風濕性關節炎至關重要。關節功能鍛煉務要定時規律，適可而止，循序漸進，持之以恆。以下各關節鍛煉均可早晚各做一次，每次30下為宜：

1. 指關節：握拳與手指伸交替運動。
2. 腕關節：雙手握拳，交替用力向一側屈曲。
3. 肘關節：兩臂向前平伸，手掌向上，快速屈伸肘關節。
4. 肩關節：先舉臂，肘尖向天，中指觸碰到對側耳珠後再垂下，將手背向後放到對側腰間，反覆以上動作。
5. 膝關節：在病情穩定而容許下反覆蹲下站立及向前抬腿。
6. 踝關節：坐好後做踝關節屈伸及旋轉運動。在病情穩定時，日常活動如織毛衣、下棋、挺胸、伸腰等動作均可適度進行。

類風濕性關節炎的護理原則

1. 在衣着上應做到保暖、排汗、舒適、輕巧。在夏季應該避免貪涼，適度使用空調和風扇。在秋冬要注意禦寒保暖。
2. 盡量選擇陽光充沛、濕度適宜的居所。
3. 做家務時，善用長把工具，減少彎腰，經常轉換姿勢，多作小息。
4. 常揉搓按摩手足末端，可以幫助患者緩解手脹、晨起手指關節僵硬的症狀。
5. 每晚睡前用一盆溫水洗腳，能促進血液迴圈，舒緩情緒而改善睡眠。亦可溫水泡腳15分鐘，邊泡邊搓，酌加花椒、艾葉溫經散寒，以減輕痛楚。
6. 調攝精神，調整心態，改變以前不規律的生活習慣，增強戰勝疾病的信心，積極進行復康鍛煉，並遵照醫囑減藥量，按時服藥，定期覆診，提高生活質量。

功能鍛煉要定時規律。

作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，現任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部專案小組委員。



青島館

秋來「夏」未走，身體要祛濕

漫長夏季身體長時間處於空調房中，而且時刻不離冰鎮飲料、冰淇淋等解暑之物，「冰不離手」的生活都容易使人的脾胃受寒，並讓身體濕氣積累。

雖然已經進入立秋節氣，但是炎夏的暑氣還沒有完全散去。當下氣候特點是偏濕，脾在體內是一個喜燥惡濕的臟器，因而其運化功能容易受到傷害，進而導致人體抵抗力下降。所以，此階段養生重在防「濕」。

【祛濕粥品】

淮山粥

材料：淮山30克，米適量（1人份）

製法：淮山與米同煮成粥。

適宜人群：健脾養陰，適合腹脹、脾胃虛弱、大便溏爛的人。

蓮子粥

材料：蓮子30克，米適量（1人份）

製法：蓮子與米同煮成粥。

功效：健脾、養心、安神。



【除濕湯方】

竹筍銀耳湯

功效：祛濕利水養顏

材料：竹筍300克，乾銀耳20克，雞蛋1個，鹽適量，水1000毫升。

製法：

1. 先將竹筍洗淨，乾銀耳用水泡發去蒂，雞蛋打入碗中攪成糊；
2. 鍋中放水煮沸，倒入雞蛋糊，加入竹筍、銀耳，用小火燒五分鐘，加鹽調味即可食用。
3. 每次午晚餐前喝湯吃料，也可直接當減肥餐食用。

功效：竹筍能祛濕利水，是消除腹壁脂肪的最佳食物，銀耳能潤肺養顏。

白朮陳皮豬肚湯

材料：陳皮6克，白朮30克，鮮豬肚半個至1個，砂仁6克，生薑5片。

製法：

1. 先將豬肚洗淨汆水，將全部用料放入湯煲內，加水約2500ml，煲滾後改用文火煲約1個半小時；
2. 然後取出豬肚切件，放回鍋內，再煲30分鐘，調味即可。

功效：白朮功效補氣健脾、燥濕利水；陳皮具有理氣調中、燥濕化痰功效；豬肚甘溫，功效補虛損，健脾胃。故此湯能健脾開胃，促進食慾，對於腹脹、納食不香、消化不良者尤宜。

注意事項：本湯性溫，陰虛內熱者不宜食用。

赤小豆粉葛煲鯪魚

材料：赤小豆100克，粉葛750克，陳皮少許，鯪魚500克，生薑3片。

製法：

1. 赤小豆、陳皮洗淨；粉葛削皮洗淨，切塊；
2. 鯪魚去鱗及內臟，洗淨，慢火煎至微黃；
3. 把所有材料一起放進瓦煲內，加入清水2500毫升，武火煲沸後，改為文火煲2小時，放適量食鹽調味便可。

功效：赤小豆有清熱解毒、利水除濕、解毒膿之功；粉葛能除脾胃虛火、生津止渴；鯪魚是四大家魚之首，其味道鮮美，具有健筋骨、活血行氣、逐水利濕作用。

注意事項：此湯尤其適用於濕熱內蘊症見長熱毒癰瘡、舌紅苔黃膩之人服用。



缺維生素K骨脆 多吃深綠蔬菜

鈣、維生素D與K是骨略健康關鍵，不過，多數市民「欠K」，醫生建議從深綠色蔬菜獲取。

據台灣一項調查研究了解，多數女性了解鈣質與維生素D在維持骨骼健康扮演重要角色，不過，卻忽略維生素K的重要性。

據台灣的骨質疏鬆症學會理事長楊榮森說，鈣質進入人體後，需要其他營養素才能轉換成骨質，維生素D可促進小腸壁吸鈣質進入血液，不過，血液中的鈣質要成為骨質就需要維生素K。

彰化基督教醫院血管醫學防治中心營養師蔡玲貞說，維生素K半生期只有17小

時，透過飲食攝取維生素K對維持肝臟維生素K濃度很重要，若飲食中缺乏維生素K，在3天內的濃度會下降25%。

維生素D可透過日曬製造，維生素K與鈣質則需透過飲食，例如鈣質來源比較多的是牛奶、綠色蔬菜及豆漿，維生素K則存在深綠色蔬菜，如芥藍菜、花椰菜、菠菜等。

按台灣人膳食營養素參考攝取量建議，男性成人每日維生素K量120微克，女性是90微克。

建議不要高溫，而是先爆香、加水後再放青菜、蓋鍋蓋，或是汆燙後再拌油。



中國約7.4億不吸煙者「被迫吸煙」 「二手煙」導致多種疾病

據中新社報道，北京控煙健康教育核心信息新聞發佈暨解讀會日前在北京召開，披露中國約有7.4億不吸煙者「被迫吸煙」，而這種「二手煙」暴露可以導致肺癌、冠心病、腦卒中、乳腺癌等疾病。

煙草危害是當今世界最嚴重的公共衛生問題之一。中國是世界上最大的煙草生產國和消費國，每年因吸煙導致死亡的人數逾100萬，超過結核病、愛滋病和癩病導致的死亡人數之和。

核心信息指出，「低焦油捲煙」、「中草藥捲煙」不能降低吸煙帶來的危害，反而容易誘導吸煙，影響吸煙者戒煙。「但是調查顯示，中國大部分公眾對低焦油不等於低危害的觀點缺

乏正確認識。」世界衛生組織煙草或健康合作中心研究員蕭丹在對該信息作詳細解讀時表示。

控煙健康教育核心信息提示公眾，戒煙是降低吸煙危害的唯一方法。戒煙可以顯著降低吸煙者肺癌、冠心病、慢阻肺等多種疾病的發病風險，延緩上述疾病的進展並改善預後。

2012年5月30日，原衛生部首次發佈《中國吸煙危害健康報告》，這是中國第一部系統闡述吸煙危害健康的權威報告。根據此報告，衛計委組織專家編寫了控煙健康教育核心信息。該核心信息共計30條，涉及吸煙危害健康知識和戒煙知識等方面內容。