

骨關節炎 OA

骨關節炎會使您的關節受損，並在休息或活動之後感到關節僵硬。它通常影響手部、背部下端、頸部、腕部和膝部。骨關節炎有時還會引起非常厲害的疼痛和殘疾，有時需要進行外科手術治療。

- ◎ 如果您體重超重，嘗試減肥5到10磅，少吃一些食物可以幫助您達至目標；
- ◎ 每週堅持2到3小時的鍛煉，步行、游泳或騎腳踏車；多做肌肉和關節的伸展運動；鍛煉雙手。

諮詢您的醫生

- ◎ 您適合什麼樣的鍛煉方式？
- ◎ 如何減輕體重？
- ◎ 如何對付疼痛？

如果您的關節非常疼痛，不妨告訴您的醫生

如果您需要的話，可以要求醫生：

- ◎ X光檢查；
- ◎ 使用背帶或手杖；
- ◎ 諮詢營養師；
- ◎ 諮詢物理治療師；
- ◎ 諮詢風濕病專科醫生

可以問您的醫生或藥劑師這些問題：

- ◎ 哪一類的藥物對我的關節炎治療會有效？
- ◎ 我一天服幾次治療關節炎的藥物？
- ◎ 這些藥物如何服法？
- ◎ 這些治療關節炎的藥物有哪些副作用？
- ◎ 這些藥物我需要多久？
- ◎ 如果忘記服藥，我該怎麼辦？
- ◎ 治療關節炎的藥物能和其他藥物一起用嗎？
- ◎ 服藥期間對食物和飲料有任何禁忌嗎？
- ◎ 如果這些藥物對我的病沒有療效，還能服用其他有效藥物嗎？

破傷風、白喉、百日TDAP

Tdap是破傷風、白喉、百日咳的簡稱，Tdap是一種可以預防三類嚴重感染的疫苗，這些知識在日常生活中非常重要的。

注射Tdap疫苗可以預防哪些疾病？

- ◎ 破傷風會引起肌肉疼痛，牙關緊閉，最終導致死亡，病菌通過割傷、挫傷或傷口入侵感染；
- ◎ 白喉是在喉部形成一個很厚的覆蓋膜，導致呼吸困難和死亡；
- ◎ 百日咳顧名思義，咳嗽約一百天，需要住院治療，對六個月以下的嬰兒而言，這是一種非常嚴重的傳染病。

破傷風在注射十年之後預防作用會消退，故在你最後一次注射疫苗后2年再注射一次Tdap疫苗。

諮詢您的醫生

- ◎ 破傷風、白喉和百日咳究竟有多嚴重？
- ◎ 為什麼疫苗對預防破傷風、白喉和百日咳這麼重要？
- ◎ TDAP疫苗有何副作用？
- ◎ 一旦注射疫苗之後發生副作用，我該如何處理？
- ◎ 我的家庭成員中還有誰需要注射TDAP疫苗？
- ◎ 如果我的醫生無法提供注射TDAP疫苗，我可以從哪裏得到？
- ◎ 我可以有一個注射記錄卡嗎？

誰需要注射Tdap疫苗？

- ◎ 如果您的年齡在65歲以下，您至少需要注射Tdap疫苗一次。
- ◎ 如果您身邊有12個月以下的嬰兒。
- ◎ 如果您剛剛當了媽媽，卻在過去2年沒有注射過Tdap疫苗。
- ◎ 如果您是直接接觸病人的健康護理人員。

請告訴您的醫生。

- ◎ 如果您需要注射TDAP疫苗。
- ◎ 如果您有任何過敏史或注射方面的問題。
- ◎ 如果注射TDAP疫苗後發生過敏反應。

高膽固醇 High Cholesterol

高膽固醇和高脂血症一樣，都是因為您的血液中存在過多的脂肪。

改變您的飲食習慣：

- ◎諮詢營養師，聽聽他的專業意見；
- ◎吃少脂肪或低油脂的食物；
- ◎每天攝取5份水果和蔬菜；
- ◎吃更多的穀物，並減少食用紅肉。

設定一些目標數字：

- ◎我應該保持多少的體重？
- ◎我如何保持保持體重？
- ◎我應該達到的目標膽固醇？
- ◎我現在的膽固醇是多少？

如果我有高膽固醇，醫生會怎樣告訴我？

- ◎您的醫生會給您做個血液檢驗；
- ◎如果您20歲以上，您的醫生應該為您檢驗血脂水平。

血液中過多的脂肪會引起腦中風、突發心臟病以及心血管疾病。

改變您每天的生活習慣：

- ◎每天至少鍛煉或步行30分鐘；
- ◎嚴格執行您的飲食計劃和鍛煉，可以有效控制您的體重；
- ◎不要吸煙；
- 有關高膽固醇血症，您可以諮詢您的醫生：
 - ◎我服用的相關藥物名稱是什麼？
 - ◎這些藥物一天服用幾次？
 - ◎我需要服用這些藥物多長時間？
 - ◎藥物是否需要和食物一起吃，如果沒有會怎樣？
 - ◎我服藥期間，在飲食方面有否禁忌？
 - ◎這類膽固醇藥物的副作用是什麼？
 - ◎我怎樣才能戒煙？我需要設定一個戒煙日嗎？

纖維肌痛症 Fibromyalgia

當您身體全身肌肉無力時常感到疼痛時，有可能就患上了纖維肌痛症，這裡告訴您如何可以緩解這些痛苦和壓力。

鍛煉：

- ◎起床時，做一些伸展身體的動作；
- ◎嘗試每天至少步行或活動30分鐘。

保持良好的睡眠：

- ◎早點上牀休息；
- ◎每天至少保持8小時的睡眠時間。

作出更多健康的選擇：

- ◎多吃水果和蔬菜；
- ◎不喝咖啡因的飲料；
- ◎不抽煙；
- ◎不喝酒；

學習如何釋放壓力：

- ◎多關注“好”的方面，而不是“壞”的東西；
- ◎和親友傾訴；
- ◎放鬆鍛煉：深呼吸、泡浴缸或沖個熱水澡、給疼痛部位熱敷一下

諮詢您的醫生

- ◎您是否需要為纖維肌痛症服藥？
- ◎有什麼有效措施可以幫助睡眠？
- ◎您是否需要保持足夠的運動鍛煉？

諮詢您的醫生或藥劑師：

- ◎我用於治纖維肌痛症的是些什麼藥物？
- ◎每天需要服用幾次？
- ◎都有些什麼樣的副作用？
- ◎我服用這些藥物需要多長時間？
- ◎我服藥期間有否飲食方面的禁忌？
- ◎這些藥物的服用方法是什麼？
- ◎如果我忘記了服藥，我該怎麼辦？
- ◎這些治療纖維肌痛症的藥物能和其他藥物一起用嗎？

我下次的就診時間：_____

外周動脈病 Peripheral Artery Disease

一旦您的大腿、腳或腳趾缺乏足夠的血液供應，就意味著患上了外周動脈病（簡稱PAD），這個疾病會使您在步行時大腿受傷，當病情惡化時，能致使腿部傷殘。

不要吸煙，並遠離吸煙的環境：

- ◎吸煙會使PAD病情進一步惡化；
- ◎吸二手煙一樣可使病情惡化；

步行：

- ◎步行對PAD病人來說，是一種有效的治療方法；
- ◎慢慢開始，循序漸進，逐漸增加步行的運動量；
- ◎每週5天每次步行30分鐘；
- ◎如果在步行時腿部受傷，那就停止休息，然後再從新開始。

穿一雙舒服的鞋子：

- ◎選一雙能夠很好保護您的腳和腳趾的鞋子，即使您跳動也不會受傷；
- ◎鞋子不應該摩擦損傷您的腳

每天檢查您的腳和腳趾：看有沒有紅點、黑點或潰瘍的地方。

如果有這些情況就應該給醫生打電話了：

- ◎當您沒有走路的時候，腿也疼痛；
- ◎腳步沒有感覺；
- ◎腿或腳有潰瘍；

諮詢您的醫生

- ◎戒煙對我來說有可能嗎？
- ◎如果我在步行時腿受傷，繼續走路行嗎？
- ◎藥物對治療有效嗎？將來我是否需要外科手術？
- ◎我改變飲食習慣對這病會有幫助嗎？如果可以的話，我應該吃些什麼？減輕體重會有幫助嗎？
- ◎我的壞膽固醇高嗎？高膽固醇會使PAD病情惡化？
- ◎我的血壓好嗎？高血壓會使PAD病情惡化；
- ◎我的血糖好嗎？血糖水平高也對病情不利；
- ◎為何治療PAD很重要？治療PAD可以減少腦中風和突發心臟病的風險

抑鬱症 Depression

抑鬱症不僅僅是感覺數小時或數天的悲哀，憂鬱或絕望使得病人難以熬過一整天。

如果您有以下的情況，有可能患上抑鬱症：

- ◎長時間趕到悲傷；
- ◎對以往感興趣的事物沒有了興趣；
- ◎比平時睡得更多，或者更少；
- ◎由於您的食欲變化，導致您的體重超重或消瘦；
- ◎思考死亡或自殺的事情；

如果您患上抑鬱症，您的醫生可以幫助您！

- ◎抑鬱症是非常嚴重的疾病；
- ◎您的抑鬱症會使您的家人和朋友都感到很痛苦

記住：如果您感覺傷害了自己或其他人，請立即打911電話，您將立即獲得幫助！

如果我得病，我能做些什麼？

- ◎獲得幫助；
- ◎告訴您的顧問、朋友或教堂裏的教友；
- ◎做自己喜歡的事情；
- ◎吃健康食品，如水果和蔬菜；
- ◎每天鍛煉或步行至少30分鐘；
- ◎戒煙戒酒；
- ◎約您的醫生見見面；
- ◎如果您的醫生給您開藥了，您就應該每天堅持服藥，即使您感覺不錯，也要服藥，絕對不能擅自停藥。

諮詢您的醫生

- ◎我該做些什麼才能對抑鬱症有好處？
- ◎我服用的藥物名稱是什麼？
- ◎我需要服藥多長時間？
- ◎這些藥物一天服用幾次？和其他藥物能一起吃嗎？
- ◎是否需要和食物一起吃藥？
- ◎抗抑鬱症的藥物有哪些副作用？
- ◎我服藥需要多長時間？

資料來源：American College of Physicians Foundation
翻譯：金艷蓉