

# 骨关节炎患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

**骨关节炎**是多种因素引起的关节软骨损伤、破坏导致的关节疾病。最常见的症状是关节疼痛和僵硬，久坐后起立活动时症状明显，活动后稍缓解，但活动过量后又会再加重。

骨关节炎主要危险因素包括：肥胖、关节软骨损伤、膝关节畸形、长时间寒冷阴湿环境等。年龄越大患病可能性越大，女性患病风险是男性的2~3倍。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

## 健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

### ●健康生活方式

- 控制体重：超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重。
- 身体活动：除了关节肿胀时需要限制活动外，骨关节炎患者应积极进行身体活动。要注意选择合适的运动方式，走平缓的路，少走陡坡。尽量减少爬山、爬楼、蹲起、提重物、长距离行走。
- 注意保暖，减少寒冷刺激。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。

### ●治疗与康复

- 遵医嘱服药。
- 外用膏药可根据具体情况使用，注意避免皮肤过敏。
- 可以局部热敷(如用热水袋等)，但关节肿胀积液期不建议使用。
- 康复锻炼
  - (1) 关节活动范围锻炼：膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做100次，保持关节灵活运动。
  - (2) 肌肉锻炼：将腿绷直抬腿，坚持5~10秒放下。建议每天练习100次。
  - (3) 步行：简单易行，是耐力锻炼的首选。
  - (4) 骑车：膝关节负重少，能增强肌肉力量。

### ●急症处理

- 因劳累或受凉等情况可能会出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重，这时应休息，减少行走、提重物等活动，可以冰敷、外用消炎止痛软膏，必要时可口服消炎止疼药。如果病情加重，及时就医。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

医生 / 指导人员签名：                      咨询电话：                      日期：                      年      月      日

---

### 骨关节炎患者健康教育处方使用说明

★使用对象：骨关节炎患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。