

# 大骨节病患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

**大骨节病**是一种地方病,是在发育期儿童中出现的多发性、慢性变形性骨关节病,主要表现为四肢关节透明软骨的变性、坏死以及继发性骨关节病,严重者身材矮小畸形、终身残疾。大骨节病好发于儿童和少年,多见于以病区所产小麦、玉米、青稞为主食的人群,在重病区儿童两三岁即可发病。

大骨节病的病因尚未明确,可能与病区人员饮食品种单一、营养不良和食用了受镰刀菌毒素污染的粮食等有关。在发病早期,如采取适当的预防和治疗措施,多数患者可以完全康复。如果预防和治疗不及时,会发展成短指(趾)、短肢、身材矮小、关节畸形和功能丧失等,严重影响患者的生活与健康。

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

- 注意保暖,减少寒冷刺激。
- 不食用病区自产的小麦、玉米和青稞,食用商品粮。
- 学龄儿童应在学校集中就餐。有条件者可到非病区的学校上学。
- 超重或肥胖者应控制体重,避免体重增加,加重关节负担。
- 食物多样,谷类为主,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

### ● 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。
- 注意保护关节,减轻关节的负担,适当运动或活动。
- 不建议进行长时间的爬山、爬楼以及各种下蹲类运动,也不宜进行繁重的家务劳动和生产活动。
- 避免过度使用关节,避免用力过猛、抬举重物或节奏过快的动作。
- 要适时改变姿势或活动关节,同一姿势不宜持续1小时以上。膝或髌关节受累患者应避免长久站立、跪位、蹲位和盘腿。
- 经常进行关节的屈伸活动,充分舒展关节;经常做勾脚抬腿、侧抬腿等动作,锻炼肌肉

力量。

- 关节情况良好时,在医生指导下适当进行缓慢步行、原地踏步或拉伸肌肉等运动。
- 可利用手杖、步行器等协助活动。活动时应小心谨慎,防止滑倒、跌伤或扭伤。

### ●急症处理

- 当出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重时,应及时休息,减少行走、提重物等活动,可以进行勾脚抬腿锻炼,可以冰敷、外用消炎止痛软膏,必要时可遵医嘱用药,如果病情加重应及时就医。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

### 大骨节病患者健康教育处方使用说明

★使用对象:大骨节病患者。

★使用方法

1. 本处方仅限于在大骨节病流行地区使用。
2. 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。
3. 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。