控制您的关节炎发作

患有炎症性关节炎的生活可能是不可预测的。即使接受治疗，您的症状有时也会发作。

使用此行动计划与您的风湿病医疗团队讨论和计划控制病情发作的最佳方法。该行动计划适用于患有炎症性关节炎，如类风湿性关节炎、银屑病关节炎或强直性脊柱炎（也称为中轴型脊柱关节炎）的人。

有关病情发作

病情发作是指您的疾病更活跃，而引起更多炎症的情况。发作可持续数天至数周。

病情发作的迹象

- ✓ 比平时更严重的关节疼痛、僵硬和/或肿胀
- ✓ 难以完成您需要做的事情，包括个人护理、工作和家庭生活
- ✓ 感觉很累，晚上因为疼痛很难入睡
- ✓ 可能出现发烧、身体疼痛和/或感觉不适
- ✓ 通常的治疗无法控制您的症状
- ✓ 感到沮丧、不安，想远离人群

原因

病情发作随时可能发生，几乎没有警告或一点都没有警告，也没有明显的原因。有时，病情发作可由以下原因触发：

- ▶ 做事情太多，筋疲力尽或将自己逼到极限
- ▶ 情绪压力
- ▶ 感染或生病
- ▶ 漏服、省掉或使用错误剂量的药物
- ▶ 改变您的治疗方法，包括改用不同的药物或减少您的药物剂量。

可用于病情发作的药物包括：

- ▶ 非甾体抗炎药(NSAID)，例如布洛芬(ibuprofen)、美洛昔康(meloxicam)
- ▶ 止痛药，例如扑热息痛(Paracetamol)
- ▶ 糖皮质激素(也称为皮质类固醇)片剂或注射剂，例如泼尼松龙(prednisolone)

提示：询问风湿病团队

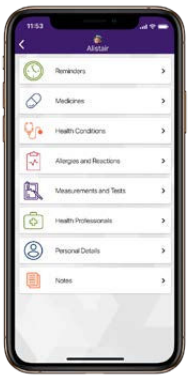
- ▶ 有没有什么药可以放在家里以防病情突然发作?
- ▶ 我如何紧急获得任何其他用于病情发作的处方药物（例如，我是否联系我的风湿病医师、风湿病护士或全科医生?）

更多信息

- ▶ **澳大利亚关节炎协会 (Arthritis Australia)** arthritisaustralia.com.au
- ▶ **澳大利亚风湿病协会 (Australian Rheumatology Association)** rheumatology.org.au/patients/medication-information.asp
- ▶ **NPS MedicineWise** nps.org.au
- ● 有关疼痛和缓解疼痛药物的信息 nps.org.au/professionals/opioids-chronic-pain#resources
- ▶ **疼痛管理网络 (Pain Management Network)** aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/chronic-pain
- ▶ **painHEALTH** painhealth.csse.uwa.edu.au/

使用MedicineWise软件跟踪您的药物和重要的健康信息。

访问NPS MedicineWise网站 nps.org.au/medicinewiseapp 以了解更多信息，或立即在您的智能手机上下载该软件。



Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

NPS MEDICINEWISE

姓名: 日期: **行动计划**

控制我的病情发作

与您的医疗团队一起使用此行动计划，以帮助您了解在病情发作期间您可以做什么。

使用药物

活跃成分: **剂量:** **多常:** **多久:**	⬡ 我在家里备有这种药以备不时之需 **或** ⬡ 我有此药的处方，需要时可在药房购买 **或** ⬡ 我需要去看我的全科医生以获得处方 **或** ⬡ 我需要打电话或去见我的风湿病医生以获得处方	*备注（例如，有效期、药物存放地点）*
活跃成分: **剂量:** **多常:** **多久:**	⬡ 我在家里备有这种药以备不时之需 **或** ⬡ 我有此药的处方，需要时可在药房购买 **或** ⬡ 我需要去看我的全科医生以获得处方 **或** ⬡ 我需要打电话或去见我的风湿病医师以获得处方	

我能做的事情

	备注		备注
⬡ **使用冷热疗法** 尝试热敷、温水浴或淋浴、冰敷或冷敷		⬡ **多加休息** 腾出时间睡觉和休息	
⬡ **继续温和的锻炼和运动** 保持关节活动以防止僵硬		⬡ **夹板、支架、辅助器械、设备** 减轻疼痛关节的压力	
⬡ **自我护理** 让您的思绪离开痛苦的影响，降低自己的压力（例如，洗澡、听音乐、冥想）		⬡ **寻求帮助** 让身边的人知道您的感受并接受他们的帮助（例如，请朋友帮忙接送小孩上学放学）	

何时给我的风湿病医疗团队打电话（例如，我的疼痛和僵硬没有因用药而改善）

⬡ .....

⬡ .....

+靶向治疗合作机构

帮助消费者和医疗专业人士就生物类疾病缓解抗风湿药(bDMARDs)和其他专业药物做出安全和明智的治疗决定。由澳大利亚政府卫生部通过 Value in Prescribing bDMARDs Program Grant 资助。

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

NPS MEDICINEWISE

© 2021 NPS MedicineWise。独立。不以营利为目的。循证。ABN 61 082 034 393。在编写时已采取了合理的谨慎措施以提供准确的信息。此信息不能替代医疗建议，请勿完全依赖此信息来控制或诊断疾病。NPS MedicineWise 对因依赖或使用此信息而导致的任何损失、损害或伤害不承担任何责任（包括疏忽的责任）。请阅读我们的完整免责声明。2020 年 11 月出版。