https://printo.it/pediatric-rheumatology/TW/intro

# 兒童特發性關節炎

第? 版本

## **4.**日常生活

### **4.1**飲食會影響疾病嗎?

沒有證據表明飲食可以影響疾病。一般來說，兒童需要符合其年齡的平衡的合理的飲食。因為類固醇可以引起食欲亢進，服用類固醇的病童需要避免過量飲食。同時要避免高熱量及高鹽食物，即使小劑量食用也不行。

### **4.2**氣候會影響疾病嗎?

沒有證據證明氣候會影響疾病的臨床表現。但是寒冷的天氣晨僵會持續更長時間。

### **4.3**可以增加什麼活動或者理療嗎?

鍛煉和理療的目的是為了讓病童可以參加所有日常活動，並滿足他們對於各種社會角色的渴望。此外，鍛煉和理療可以鼓勵孩子積極健康的生活。為了能夠達到這些目的，健康的關節和肌肉是先決條件。鍛煉和理療可以改善關節的活動性、關節的穩定性、肌肉的柔韌性、肌肉強度、協調性和耐性。只有健康的骨骼肌肉，孩子才能參加學校及課外活動，比如休閒活動及運動。規律治療及家庭鍛煉有助於達到所需的訓練強度。

### **4.4**允許運動嗎?

運動是每個正常孩子日常生活的重要部分。JIA治療的目的之一就是盡可能讓孩子過上正常的生活，不要讓他們與同儕有所區別。所以說要讓孩子們進行他們所喜歡的運動，並且相信他們在關節疼痛時會停止運動，雖然體育老師建議避免運動損傷，特別是對於年長兒童來說。儘管機械運動對於有發炎的關節並無益處，就算它能引起關節的損傷，但這種損傷比起因為疾病而不讓他們與朋友一起運動而導致的心理損傷要小得多。所以需要鼓勵孩子們自主運動，並且能夠接受由於疾病所帶來的活動受限。
另一方面，最好選擇對關節無機械損傷或極小損傷的運動，如游泳和騎自行車。

### **4.5**孩子可以規律上學嗎?

孩子規律上學非常重要，活動受限可以影響上學：如行走困難、無力、疼痛或僵硬。所以對於某些病童來說需要跟老師及同學說明孩子活

1 / 2

[illegible]JIA[illegible]JIA[illegible]JIA[illegible]

[illegible]/[illegible]

## 4.6[illegible]

[illegible]methotrexate ([illegible]) [illegible]methotrexate[illegible]

## 4.7[illegible]

[illegible]JIA[illegible]

[illegible]JIA[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]