

對於治療髌或膝關節炎，我的選擇是什麼？

與您的醫師討論治療選項的「醫病共享決策」

什麼是退化性關節炎

它會讓關節內的軟骨損壞。會造成關節疼痛、僵硬、腫脹，並造成活動上的限制。通常症狀發生得很慢，但會隨著時間惡化。沒有治癒的方式，但症狀通常可以經醫療得到良好的控制。



關節炎如何影響您？

上週您的感覺	無	輕微	中等	嚴重	很嚴重
關節疼痛程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
疼痛是否影響睡眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
疼痛是否影響生活品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
疼痛是否讓您日常生活變得困難 (例如：工作、家務、嗜好、社交、 旅遊、運動。)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目前您如何處理關節炎的症狀？

以下列出由簡單到強效的處理方式。當簡單的方式無效，可嘗試較強效但可能有副作用的方式，有時需要手術治療。

0級 無 辣椒膏 葡萄糖胺 經皮電流刺激 軟骨素

1級 復健運動 減重 針灸 乙醯氨基酚 (如普拿疼)

2級 非固醇類消炎藥膏 矯正鞋墊 關節內注射類固醇或玻尿酸

3級 非固醇類消炎止痛藥

4級 鴉片類止痛藥 (包含Oxycontin, Oxycodone, Morphine, Demerol)

5級 找醫師做人工關節置換手術

若有，請列出上述未提到方式 _____

上週，您多常執行控制計劃？

我執行我的運動計劃	0天	1-2天	3-4天	4-5天	7天	無
我執行體重控制	0天	1-2天	3-4天	4-5天	7天	無
我吃口服藥	0天	1-2天	3-4天	4-5天	7天	無

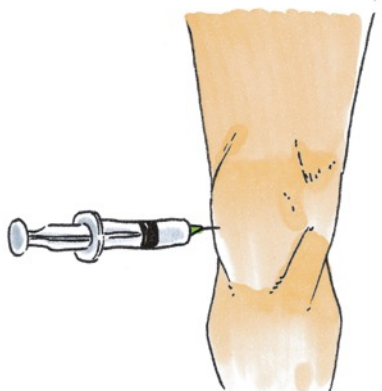
目前，您的選擇是？

- 不改變：維持現有治療
- 改變：規律執行計畫，或改變計畫

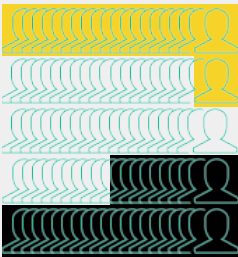
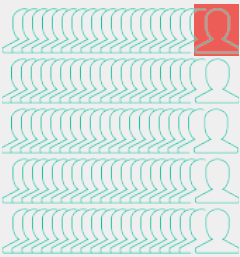
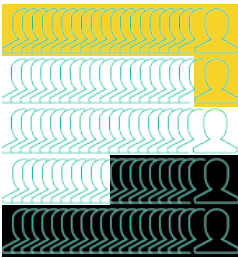
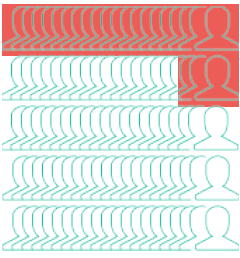
以下的四個步驟可以幫您決定後續治療

步驟一：瞭解每個治療選擇的好處與壞處

100張臉表示100個人在這半年內選擇的治療方式。塗灰的臉表示症狀自行改善，約有百分之三十的人接受無效或安慰劑治療症狀也會自己改善，這稱為「安慰劑效應」。



等級	選擇	每100人的效果	嚴重傷害或副作用
[0級] 效果等同安慰劑	軟骨素, 辣椒膏, 葡萄糖胺, 經皮電流刺激	<p>30人自行改善， 70人無效</p>	嚴重副作用等同安 慰劑。 辣椒膏可能會造成 皮膚不適。
[1級] 較安慰劑有效且避 免傷害	復健運動， 減重， 針灸， 乙醯氨酚(如普拿疼)	<p>6人因治療改善， 64人無效</p>	嚴重副作用等同安 慰劑。 針灸可能造成腫 脹。
[2級] 針對1級無效的病 患，較安慰劑有效 且避免傷害	非固醇類消炎藥膏， 矯正鞋墊， 關節內注射類固醇 或玻尿酸	<p>21人因治療改善， 49人無效</p>	嚴重副作用等同安 慰劑。 藥膏可能造成皮膚 乾燥或紅疹。 關節注射可能造成 附近皮膚反應。

等級	選擇	每100人的效果	嚴重傷害或副作用
[3級] 較安慰劑有效，但 比2級更容易傷害	非固醇類消炎止痛藥	 21人因治療改善， 49人無效	 噁心、胃腸出血、 潰瘍、心臟病。 100人會有1人發生 心臟病。
[4級] 較安慰劑有效，但 比3級更容易傷害	鴉片類止痛藥，包 含Oxycontin, Oxycodone, Morphine, Demerol	 21人因治療改善， 49人無效	 心臟病在老年人及 有心臟病史者發生 率較高。 也會造成噁心、便 秘、戒斷症狀。 23人會在停藥後發 生戒斷症狀。
[5級]	手術	若上述方式都無效，請尋求您的骨科醫師 諮詢人工關節置換手術	

步驟二：選擇最適合您的治療方式

選擇治療常見的理由，並顯示各理由對您的影響力。

0表示對您不重要、5表示對您很重要 (若理由對您很重要，考慮的選項列於右側欄位)。

對您的重要程度	不重要	很重要	若很重要，可考慮的選項
較好的疼痛改善	0 1 2 3 4 5		試試同級內其它選擇，或 選擇進一級的治療
避免吃藥	0 1 2 3 4 5		嘗試一級或二級的治療
避免打針	0 1 2 3 4 5		避免針灸或關節注射
避免胃腸潰瘍或心臟病	0 1 2 3 4 5		避免非固醇類消炎止痛藥
避免戒斷症狀	0 1 2 3 4 5		避免鴉片類止痛藥
其他原因_____	0 1 2 3 4 5		

請回想什麼原因對您最重要？

您需要改變目前關節炎的治療計劃嗎？ 是 否

若是，您決定要..... 更積極執行您的計劃、還是.....改變治療方向？

請問您想改變的程度？ 不想改變 非常想改變

請問您對改變有信心嗎？ 沒有信心 非常有信心

什麼事能夠幫助您改變：

步驟三：請問您已經清楚瞭解不同治療方式的優點、缺點嗎？

何種治療最有機會改善疼痛？	<input type="checkbox"/> 類固醇注射	<input type="checkbox"/> 乙醯氨酚 (如普拿疼)	<input type="checkbox"/> 軟骨素	<input type="checkbox"/> 不知道
何種治療最容易造成潰瘍或心臟病？	<input type="checkbox"/> 葡萄糖胺	<input type="checkbox"/> 非固醇類消炎止痛藥	<input type="checkbox"/> 鴉片類止痛藥	<input type="checkbox"/> 不知道
何種治療最容易產生戒斷症狀？	<input type="checkbox"/> 葡萄糖胺	<input type="checkbox"/> 非固醇類消炎止痛藥	<input type="checkbox"/> 鴉片類止痛藥	<input type="checkbox"/> 不知道
多少比例的人在沒有心臟病史情況下，服用非固醇類消炎止痛藥可能引發心臟病？	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 百分之1	<input type="checkbox"/> 百分之2-5	<input type="checkbox"/> 不知道
隨著時間，關節炎的疼痛程度會...？	<input type="checkbox"/> 惡化	<input type="checkbox"/> 差不多	<input type="checkbox"/> 改善	<input type="checkbox"/> 不知道

(答案：1.類固醇注射 2.非固醇類消炎止痛藥 3.鴉片類止痛藥 4.百分之一 5.惡化)

步驟四：決定治療方式時，您是否感到輕鬆自在？

您知道不同治療方式的好處或壞處嗎？ 是 否

您清楚好處或壞處何者對您較重要？ 是 否

有人幫助您一同做決定嗎？ 是 否

您確定您所做的決定嗎？ 是 否