

輔助療法

Complementary therapies (Chinese - Cantonese)

本資料單張是為關節炎患者提供有關輔助療法的一般資料而編寫的。

單張提供治療關節炎的輔助療法的現行證據，以及安全使用這些療法的提示。

輔助療法是甚麼？

‘輔助療法’是指任何不屬於常規治療(例如藥物或手術)的治療或療法。輔助療法是連同常規治療使用的，也稱為‘傳統’或‘另類’療法。輔助療法的例子包括針灸、按摩、芳香療法、維生素和礦物質補品、以及草藥。

輔助療法是否有效？

有關輔助療法的主要批評是，通常只有很少的科學證據顯示療法有效。有許多輔助療法只有很少或根本沒有進行研究。有些則只有進行一些質素欠佳的研究，因此結果可能不準確或被誇大。這並不是說您不應該嘗試輔助療法。在使用輔助療法之前，要確保您瞭解效果是否已得到驗證，以免被誤導或給予空指望。關節炎輔助療法研究的現有可靠證據概述見下頁列表。

輔助療法是否安全？

因為許多輔助療法沒有經過徹底的試驗，所以其安全性乃未知之數。輔助藥物應像其他藥物那樣受到謹慎對待和尊重。許多輔助藥物可能有副作用並可能與其他藥物互相影響。這可能引起嚴重的健康問題或影響其他藥物(比如處方藥物)的療效。在使用任何輔助療法之前應諮詢醫生或藥劑師或有資格的輔助療法師。

開始使用任何輔助療法前

以下是幾個保護您自己的步驟：

- 得到醫生的準確診斷。在開始任何治療之前確知您患的是何種類型的關節炎是很重要的。
- 與醫生傾談這種治療。瞭解這種治療是否會與你目前接受的治療互相影響。在與醫生傾談之前先不要停止目前的治療。
- 取得這種治療的資料。請記住，向您推銷產品或療

法的人所提供的資料也許不可靠。您還可向您的醫生、藥劑師或當地的關節炎協會辦事處詢問這種治療。

- 確保治療或療法是您可以負擔的，尤其是如果您需要持續使用。
- 檢查參與的治療師的資歷。有關更詳細的資料或尋找合格的治療師，可參閱以下所列的一些專業協會的網頁。

警告信號

考慮一個新治療時，留意以下的警告信號：

- 承諾可以治癒疾病。現時大多數類別的關節炎都沒有治癒的方法，因此如果產品或治療承諾可以治癒關節炎，應小心謹慎。
- 療程、治療或療法被形容為“秘密”。正當的治療師會分享他們的知識，好讓同僚檢討他們發現的療法。
- 治療的證明只是依賴病人推薦(個人陳述)。這可能是治療沒有獲得科學驗證的信號。
- 您被告知需要放棄現時有效的治療或被勸告不要接受您的醫生的治療。
- 治療費用很昂貴，而且任何醫療保險皆不涵蓋治療的費用。

和您的醫療隊伍共同合作

您可能擔憂您的醫生或您的醫療隊伍的其他成員不贊成輔助療法，然而，即使他們不贊同，您也必須讓您的醫療隊伍知道您的情況，這是很重要的。您的醫療隊伍，尤其是您的醫生和藥劑師，如果不知道您接受

聯絡您當地的關節炎協會辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

的所有治療 - 包括維生素補充劑，草藥和其他療法 - 是無法給您最好的專業建議的。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

	骨關節炎 (OA)	類風濕性關節炎
強而有力的證據		<ul style="list-style-type: none"> 魚油
較有力的證據*	<ul style="list-style-type: none"> 針灸 (膝骨關節炎) 薑 青邊淡菜 印度乳香精油 羥基二甲氧苯並吡喃酮(Phytodolor) 松樹皮萃取物 玫瑰果油 S-腺苷甲硫氨酸 (S-AMe) 	<ul style="list-style-type: none"> γ 亞油酸 (見於琉璃苣/矜取草籽油、夜來香油和黑加侖籽油)
有限的證據#	<ul style="list-style-type: none"> 髕骨關節炎針灸 鱈梨-大豆不皂化物 (ASU) 含複方南星止痛膏 (FNZG)或賞石捷通高 (SJG)的中草藥藥貼 軟骨素 惡魔爪 魚油 硫酸氨基葡萄糖 磷蝦油 賞石捷通高 SKI 306X 生薑 維生素A、C、E 複合維生素B 柳樹皮萃取物 	<ul style="list-style-type: none"> 針灸 磷蝦油 羥基二甲氧苯並吡喃酮 (Phytodolor)

* 多項研究顯示令人滿意的結果，但對其效力仍有些懷疑。

單一研究結果正面但對其效力仍有重大的懷疑。

(註: 亦有提供其他療法，然而這些療法並未能顯示其安全性及/或有效性。) 亦沒有證據證明輔助療法對任何其他類別的關節炎有效。

所有的治療，即使是‘自然’的治療，都會有副作用。 一定要通知您的醫護隊伍您接受的任何治療。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 來源：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處 (Department of Health)撥款資助。

您當地的關節炎協會辦事處可向關節炎患者提供資訊、教育和支援。

求助專線: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明: 本單張由澳洲關節炎協會出版， 只作提供資訊的用途， 不可代替醫療建議。