https://www.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]