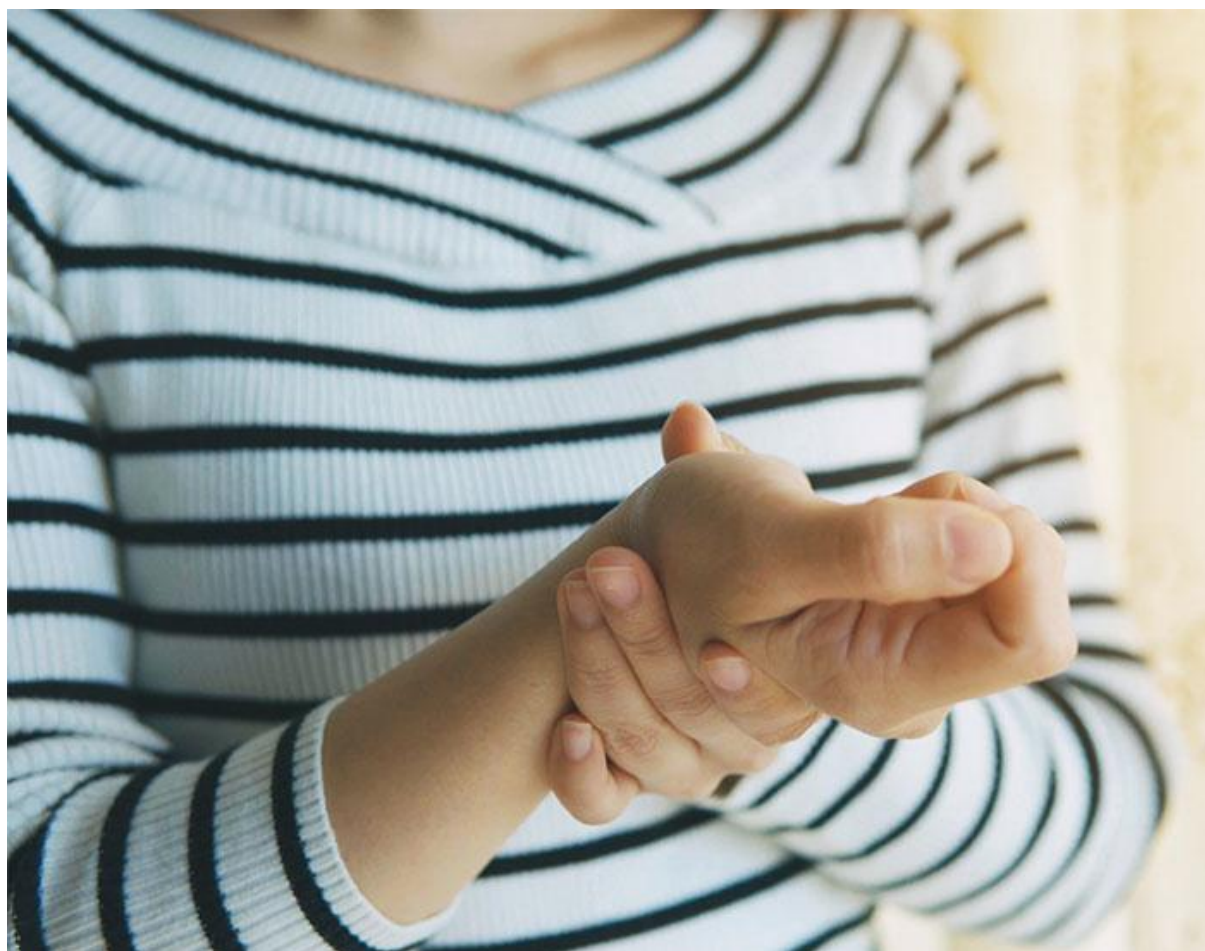


## 关节疼痛（关节痛）



关节是我们身体里两块骨头相互连接的地方。关节疼痛，简称关节痛，是指任何关节出现不适或疼痛的症状。它可能是由关节炎或痛风等非癌症因素引起的，但也可能是癌症及其治疗的副作用导致的。对于许多人来说，关节疼痛常常伴随着不同程度的[肌肉疼痛](#)。

虽然很少出现紧急情况，但关节疼痛会导致疲劳，影响一个人进行日常活动的 ability。为了减少对您生活质量的影响，如果出现任何关节疼痛，请务必及时通知您的医生或护士。

### 关节疼痛的原因

- 发生在关节内或周围的癌症
- 某些化疗药物（例如，紫杉醇、多烯紫杉醇）
- 激素疗法药物（例如，来曲唑、他莫昔芬）
- 靶向治疗药物（例如，奥拉帕尼）
- 免疫疗法药物（例如，派姆单抗、纳武单抗）
- 其他药物（例如，白细胞生长因子、唑来膦酸）

- 与癌症及其治疗无关的因素（例如，痛风、骨关节炎、感染）

### 您需要注意什么

关节疼痛的持续时间和部位可能因人而异。您可能会出现以下症状：

- 无论是否走动，某些关节都会痛
- 关节僵硬，或无法完全完全或转动关节
- 感觉疲劳
- 心情低落

### 如何治疗

您的医生将首先检查您的关节并向您询问有关疼痛的更多问题，以确定您的关节疼痛的原因。单个部位关节疼痛的原因和治疗可能与多个部位关节疼痛的原因和治疗方式有所不同。如有必要，医生会安排其他检查（例如，X 光检查、血液检查）。根据疼痛的原因，您的医生可能会：

- 开一些药物来控制疼痛。这些可能包括扑热息痛和非甾体类消炎药，如用来减轻疼痛的塞来昔布、有助于减轻炎症和肿胀的皮质类固醇、和/或用于关节感染的抗生素(如有)。
- 将您转介给康复专家、物理治疗师或职业治疗师，他们可能会向您推荐药物、针灸、运动或辅助工具，帮助您应对关节疼痛和僵硬。

### 您可以做什么

以下是一些小贴士，可帮助您更好地应对可能出现的关节疼痛：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 遵医嘱服药</li> <li>● 充分休息，并合理规划活动，中间穿插休息时间</li> <li>● 热敷或冷敷可以帮助减轻疼痛部位的不适。用毛巾盖住敷垫后再敷在皮肤上。不要长时间连续使用（建议每次 5 至 10 分钟，每天 4 至 5 次）</li> <li>● 如果安全的话，尽量多做有氧<a href="#">运动</a>、柔韧性和力量练习，因为这些可能有助于减轻关节疼痛，保持身体机能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若没有医生许可，不要自行停止服药</li> <li>● 若没有医生许可，不要从事剧烈的体力活动，例如，搬重物、到健身房举重</li> <li>● 不要在裸露的皮肤上放置热垫或冷垫，因为这可能会引起刺激或烧伤</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗个热水澡。有些人觉得这会让自己舒服一些</li> <li>● 利用放松技巧（如冥想）或业余爱好来分散对疼痛的注意力。可以尝试阅读、听音乐和看电视</li> <li>● 尝试轻柔地按摩患处</li> <li>● 考虑针灸疗法，有报道称它能缓解与激素治疗相关的关节疼痛。在接受针灸治疗之前先咨询您的医生</li> </ul>	
--	--

### 何时联络您的癌症护理团队

一旦出现以下可能表明**病情恶化或出现并发症**的症状，请立即联络您的医生或护士：

- 服用了药物和采取了上文描述的措施之后，仍然有持续的中度至重度关节疼痛或日常活动困难
- 关节发红、发热或疼痛加剧，或出现可能表明感染的发烧或发冷症状
- **出现背痛或背痛加剧**，并伴有以下症状：
  - 下半身**虚弱和/或麻木**
  - **腰部或胸部疼痛**
  - **大小便失禁**

上述症状可能表明出现脊髓受压的状况，需要立即**到急诊室就医**：请尽快前往最近的医院。延误治疗可能导致长期残障问题。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

**TEMASEK**  
FOUNDATION

