

輔助療法

Complementary therapies (Chinese)

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，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、香薰療法、維生素、礦物和草藥。

輔助療法是否有效用？

有關輔助療法的主要批評是，通常只有很少的科學證明顯示療法有效用。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量欠佳的研究，因此結果可能不準確或被誇大。但這並不表示您不應嘗試輔助療法。應確保您了解輔助療法的好處是否得到清楚的證明，讓您不會被誤導或有不實際的希望。有關治療關節炎的輔助療法的現行可靠證據概括如下。

	骨關節炎 (OA)	類風濕性關節炎	背痛
有一些關於益處的證據	針灸治療OA膝蓋	γ-次亞麻油酸	魔鬼爪*
	硫酸葡萄糖胺		紅辣椒粉*
	鱷梨大豆未皂化物(ASU)		柳樹皮*
	辣椒素		針灸治療長期的背痛
	綠唇貽貝		(*只試驗了6個星期，長期的效用未知)
	生薑提取物		
有關益處的證據並不清晰**	針灸治療OA臀部	綠唇貽貝	針灸治療短期的背痛
	軟骨素	針灸	
	Tipi 樹		
	綠茶		
證實沒有效益	硒	硒	
	維生素 A, C, E	維生素 A, C, E	

** 並不表示這些治療對您沒有幫助，這表示需要進行進一步的研究。

輔助療法是否安全?

由於許多這些療法都沒有進行徹底的測試，所以並不知道是安全還是不安全。輔助療法和其他藥物一樣，都需要同樣小心謹慎處理。很多輔助療法的藥物會產生副作用，也有些輔助療法藥物會和其他藥物產生作用或干擾其作用，這可以導致嚴重的健康問題或令其他藥物（例如配方藥物）減低成效。在使用任何輔助療法前，應和醫生、藥劑師或合資格的輔助療法治療師商談。

開始使用任何輔助療法前

以下是幾個保護您自己的步驟：

- 向醫生取得準確的診斷。在開始任何治療前，您必須知道您患的是哪一類的關節炎。
- 和醫生商談有關的治療，了解治療是否可能和您現時的治療互相影響。在和醫生商談前，不要停止任何現有的治療。
- 尋求有關治療的資訊。記住，向您推銷產品或療法的人士給您的資料可能不可靠。和您的醫生、藥劑師或您當地的關節炎辦事處商談。
- 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：

- 承諾可以治愈疾病。現時大多數類別的關節炎都沒有治愈的方法，因此如果產品或治療承諾可以治愈關節炎，應小心謹慎。
- 療程、治療或療法被形容為“秘密”。正統的治療師會分享他們的知識，好讓同僚可以審核他們的發現。
- 治療的證明只是依賴病人推薦（個人故事）。這可能是治療沒有獲得科學測試的信號。
- 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。
- 治療很昂貴，而且健康保險金不包括治療的費用。

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會贊成輔助療法，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。

聯絡您當地的關節炎辦事處，索取更多有關關節炎的資料單張。

所有的治療，即使是‘自然’的治療，都可以有副作用。時常都通知您的醫療隊伍有關您接受的任何治療。

© 澳洲關節炎協會 2007年，2010年2月復核。來源：可向您當地的關節炎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。

您當地的關節炎辦事處具備給予關節炎患者的資訊，並提供教育和支援。

免費電話 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明：本單張由澳洲關節炎出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。