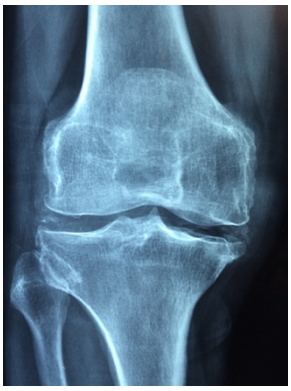
浅谈骨关节炎

Osteoarthritis



“关节炎”是指关节及其连接组织发炎之意。有些关节炎可使人长期忍受痛楚或失去活动能力。关节炎并非老年人的疾病，任何年龄的人都有可能罹患此疾。关节炎患者若得不到适当的治疗，可导致终身残废。目前已鉴别出 100 多种不同的关节炎，其中最为常见的是骨关节炎（Osteoarthritis）或简称 OA。

I. 什麽是骨关节炎？

骨关节炎又可称为退化性关节炎，主要原因是关节的软骨退化。“关节” 即指骨与骨之间的连接处。每根骨的末端，都有一层软骨组织包裹著。这些软骨组织可使骨骼之间避免磨擦及衝击。由於骨关节炎者的软骨损耗退化，导致骨表面凹凸不平，并有可能形成骨刺。当失去软骨的保护，关节活动时会变得困难及疼痛。骨关节炎常发生於身体中受力较大的部位。如髋关节，膝关节及背关节等。有时手指及颈关节也有发痛。

II. 什麽人患骨关节炎？

有些人可能在 40 岁开始便患上骨关节炎，但到晚年才有明显的症状出现。骨关节炎患者中，45 岁以下的多数是男性。45 岁以上的患者则多数为女性。到 65 岁时，有一半以上的人口会有一些骨关节炎的徵状。

III. 骨关节炎的起因

- 年龄及衰老
- 过度使用关节
- 关节反覆受到损伤
- 肥胖
- 遗传
- 荷尔蒙分泌不平衡

IV. 骨关节炎的症状

骨关节炎的症状表现通常不是突然的，并可能是间歇性的。

- 早晨或经过一段时间不活动之後，关节僵硬
- 关节活动时疼痛或酸痛
- 活动时关节发出卡住或磨擦的声音
- 间中有关节红肿的现象
- 手指关节骨肿大

V. 骨关节炎的诊断

医生可根据病人的病历，身体检查，X 光检查以及抽取关节液分析等方法来诊断骨关节炎。

VI. 如何预防骨关节炎

- 控制体重以减轻对关节的压力。
- 避免过度使用关节。
- 在进行用力的活动时，先做热身运动以减少受伤的可能。
- 日常适当运动可以锻炼肌肉，保持关节的灵活。游泳、水上运动、原地踩脚踏车、太极拳以及步行等均是预防骨关节炎有益及合宜的运动，因为此类运动对关节的负荷较少。
- 穿著舒适及有软垫的鞋子或使用鞋垫及鞋箍。

华人社区健康资源中心编译，2000-2020 年版权所有 1/2020 年修正
Copyright © 2000-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020

VII. 骨关节炎的治疗

目前虽然尚未有特别有效的疗法可以防止软骨的退化以及修复受伤的软骨，但是以下介绍的方法可有效地减轻痛楚及改善关节的功能。

1) 运动及休息

运动不但可保持肌肉强壮，改善关节活动能力，更可以减轻体重。尽量减少频繁使用关节及引起关节疼痛的活动。游泳或散步，此类对关节造成较少压力的运动特别适合骨关节炎患者。最好请教您的医生或物理治疗师有关适合您的运动及活动方式。

2) 热敷及冷敷

温水澡，淋浴，热敷以及热灯照射等可减轻疼痛及关节僵硬。运动後用冰块（用毛巾包裹）以及冰袋冷敷可减轻疼痛及发炎。无论冷敷或热敷均不要超过 20 分钟。

3) 减轻体重

以增加体力活动及减小食量来减轻体重。请向您的医生或营养师谘询有关减肥食谱。

4) 药物

a. 消炎或止痛药膏

b. 口服药物

- 扑热息通 (Acetaminophen)
- 亚斯匹灵 (Aspirin)
- 非激素类消炎药 (NSAIDS)
- Cox-2 抑制剂（一种非激素类消炎药，对胃肠方面较少副作用，但有增加心脏突发的风险。请咨询你的医生有关服用此类药物。）

5) 注射治疗

- 对发炎的关节注射可的松 (Cortisone)可减轻炎症及疼痛。皮质类固醇(Corticosteroids)对骨质及组织有损害，所以一年之内不可注射超过两次。
- 局部注射透明质酸（Hyaluronic acid）以治疗膝骨关节炎。透明质酸原是存在於关节液里的，可用作润滑剂来减轻关节疼痛。

6) 手术治疗

目前有以下各种治疗骨关节炎的外科手术，例如，切除脱滑的碎骨，平滑凹凸的软骨，矫正骨关节及骨关节融合术等。目前最为普及和成功的关节置换术 (Joint Replacement Surgery)，是用塑料或金属造的人工关节替换损伤的关节，对治疗髋关节及膝关节使用最多，可以达到回复关节功能以及减轻痛楚的目的。

7) 饮食治疗

近年来愈来愈多人使用食物辅助品，如葡萄糖胺(Glucosamine)，软骨素 (Chondroitin)以及鱼油 (Fish Oil) 等来治疗关节炎疼痛。此类食品未经联邦食品及药物管理局（FDA）鉴定认可，所以应在医生指导之下服用。

虽然目前尚未找到根治骨关节炎的方法，但是每天在不断尝试的新疗法提供了不少新的经验为骨关节炎患者缓解痛楚。如欲索取更多有关骨关节炎的资料，请联络关节炎基金会，电话是 1-800-283-7800 或查阅该会的网址：www.arthritis.org

华人社区健康资源中心编译，2000-2020 年版权所有 1/2020 年修正
Copyright © 2000-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020