淺談骨關節炎

Osteoarthritis

“關節炎”是指關節及其連接組織發炎之意。有些關節炎可使人長期忍受痛楚或失去活動能力。關節炎並非老年人的疾病，任何年齡的人都有可能罹患此疾。關節炎患者若得不到適當的治療，可導致終身殘廢。目前已鑒別出 100 多種不同的關節炎，其中最為常見的是骨關節炎（Osteoarthritis）或簡稱 OA。

I. 什麼是骨關節炎？

骨關節炎又可稱為退化性關節炎，主要原因是關節的軟骨退化。“關節” 即指骨與骨之間的連接處。每根骨的末端，都有一層軟骨組織包裹著。這些軟骨組織可使骨骼之間避免磨擦及衝擊。由於骨關節炎者的軟骨損耗退化，導致骨表面凹凸不平，並有可能形成骨刺。當失去軟骨的保護，關節活動時會變得困難及疼痛。骨關節炎常發生於身體中受力較大的部位。如髖關節，膝關節及背關節等。有時手指及頸關節也有發痛。

II. 什麼人患骨關節炎？

有些人可能在 40 歲開始便患上骨關節炎，但到晚年才有明顯的症狀出現。骨關節炎患者中，45 歲以下的多數是男性。45 歲以上的患者則多數為女性。到 65 歲時，有一半以上的人口會有一些骨關節炎的徵狀。

III. 骨關節炎的起因

- 年齡及衰老
- 過度使用關節
- 關節反覆受到損傷
- 肥胖
- 遺傳
- 荷爾蒙分泌不平衡

IV. 骨關節炎的症狀

骨關節炎的症狀表現通常不是突然的，並可能是間歇性的。

- 早晨或經過一段時間不活動之後，關節僵硬
- 關節活動時疼痛或酸痛
- 活動時關節發出卡住或磨擦的聲音
- 間中有關節紅腫的現象
- 手指關節骨腫大

V. 骨關節炎的診斷

醫生可根據病人的病歷，身體檢查，X 光檢查以及抽取關節液分析等方法來診斷骨關節炎。

VI. 如何預防骨關節炎

- 控制體重以減輕對關節的壓力。
- 避免過度使用關節。
- 在進行用力的活動時，先做熱身運動以減少受傷的可能。
- 日常適當運動可以鍛煉肌肉，保持關節的靈活。游泳、水上運動、原地踩腳踏車、太極拳以及步行等均是預防骨關節炎有益及合宜的運動，因為此類運動對關節的負荷較少。
- 穿著舒適及有軟墊的鞋子或使用鞋墊及鞋箍。

華人社區健康資源中心編譯，2000-2020 年版權所有 1/2020 年修正
Copyright © 2000-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020

VII. 骨關節炎的治療

目前雖然尚未有特別有效的療法可以防止軟骨的退化以及修復受傷的軟骨，但是以下介紹的方法可有效地減輕痛楚及改善關節的功能。

1) 運動及休息

運動不但可保持肌肉強壯，改善關節活動能力，更可以減輕體重。盡量減少頻繁使用關節及引起關節疼痛的活動。游泳或散步，此類對關節造成較少壓力的運動特別適合骨關節炎患者。最好請教您的醫生或物理治療師有關適合您的運動及活動方式。

2) 熱敷及冷敷

溫水澡，淋浴，熱敷以及熱燈照射等可減輕疼痛及關節僵硬。運動後用冰塊（用毛巾包裹）以及冰袋冷敷可減輕疼痛及發炎。無論冷敷或熱敷均不要超過 20 分鐘。

3) 減輕體重

以增加體力活動及減小食量來減輕體重。請向您的醫生或營養師諮詢有關減肥食譜。

4) 藥物

a. 消炎或止痛藥膏

b. 口服藥物

- 扑熱息通 (Acetaminophen)
- 亞斯匹靈 (Aspirin)
- 非激素類消炎藥（NSAIDS）
- Cox-2 抑制劑（一種非激素類消炎藥，對胃腸方面較少副作用，但有增加心臟突發的風險。請咨詢你的醫生有關服用此類藥物。）

5) 注射治療

- 對發炎的關節注射可的松 (Cortisone)可減輕炎症及疼痛。皮質類固醇(Corticosteroids)對骨質及組織有損害，所以一年之內不可注射超過兩次。
- 局部注射透明質酸（Hyaluronic acid）以治療膝骨關節炎。透明質酸原是存在於關節液裡的，可用作潤滑劑來減輕關節疼痛。

6) 手術治療

目前有以下各種治療骨關節炎的外科手術，例如，切除脫滑的碎骨，平滑凹凸的軟骨，矯正骨關節及骨關節融合術等。目前最為普及和成功的關節置換術 (Joint Replacement Surgery)，是用塑料或金屬造的人工關節替換損傷的關節，對治療髖關節及膝關節使用最多，可以達到回復關節功能以及減輕痛楚的目的。

7) 飲食治療

近年來愈來愈多人使用食物輔助品，如葡萄糖胺(Glucosamine)，軟骨素 (Chondroitin)以及魚油 (Fish Oil) 等來治療關節炎疼痛。此類食品未經聯邦食品及藥物管理局（FDA）鑒定認可，所以應在醫生指導之下服用。

雖然目前尚未找到根治骨關節炎的方法，但是每天在不斷嘗試的新療法提供了不少新的經驗為骨關節炎患者緩解痛楚。如欲索取更多有關骨關節炎的資料，請聯絡關節炎基金會，電話是 1-800-283-7800 或查閱該會的網址: www.arthritis.org 。

華人社區健康資源中心編譯，2000-2020 年版權所有 1/2020 年修正
Copyright © 2000-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020