

骨性關節炎

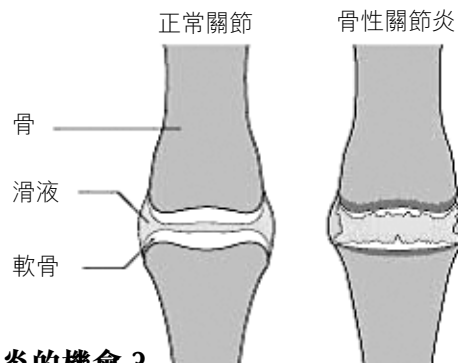
「關節炎」是指關節發炎，包括 200 種以上的關節疾病。

骨性關節炎是最常見的關節炎，受影響的人也最多。骨性關節炎在 40 歲以下人士中並不普遍，但隨著年齡增長，愈來愈多人患上此病，大部分患者都是 65 歲以上。

病因

骨性關節炎是一種退化性疾病，大多影響手部、膝部、髖部、腳部和脊柱的關節。病情發展下去，保護骨的軟骨會變得粗糙、變薄，最後磨蝕掉。身體為補償這損失，骨的邊沿會加厚、變形，繼而長出骨刺。同時，包圍著關節的膜亦可能會發炎。

骨性關節炎嚴重時，軟骨裏會形成白堊似的鈣結晶體，稱為「鈣化」。這些鈣結晶體會從軟骨上脫落，令關節發熱紅腫。



甚麼因素會增加患上骨性關節炎的機會？

與患上骨性關節炎有關的因素包括：

- 年齡
- 關節創傷和過度使用（職業運動員特別容易有此問題）
- 癆肥（加重某些關節的負荷）
- 家族裏曾有人患關節炎

有時患有風濕性關節炎的人，會在病情嚴重的關節出現繼發的骨性關節炎。

病徵

骨性關節炎最主要的病徵是關節疼痛、僵硬和腫脹。關節的活動範圍會受到限制，而且可能會變得脆弱或變形。關節也可能會爆裂或發出吱吱的摩擦聲。

當關節受到嚴重破壞時，會變得歪曲，骨頭腫脹，關節接合不穩定。這會對關節周圍的韌帶和組織造成壓力，引致畸形。

診斷

醫生會查詢病人的病歷，並檢查受影響的關節，看看有沒有骨頭腫脹、關節吱吱作響或不穩定與及肢體活動範圍下降的表徵。

驗血不能診斷骨性關節炎，但能排除患上其他類型關節炎的可能性。診斷骨關節炎最有效的方法是照X光，它能顯示關節內骨與骨之間的距離因軟骨磨損而縮短，也能顯示任何鈣化的跡象。

治理骨性關節炎

改變生活習慣

最重要是減少受影響關節的負荷，以紓緩骨性關節炎。以下的做法可減少腳部、膝部、髖部和背部痛楚的關節負荷：

- 保持理想的體重——如果你超重，便應嘗試減肥，並改變你的飲食習慣
- 穿著鞋底較厚較軟及能有效避震的避震鞋，運動鞋是最佳選擇

- 盡量避免做一些過份加重關節負荷的活動，例如長期跪著
- 用手杖來減輕你某些關節的負荷
- 定期作運動對任何年齡的人同樣重要。理想的運動，如游泳和踏單車都不會對關節造成耗損。持續運動更可防止關節耗損，因為它能有助關節保持經常活動及靈活。如有任何疑問，請和醫生或物理治療師商量，他們會為你設計一套適合你的運動

藥物

藥物治療主要目的是紓緩痛楚，改善關節功能和避免惡化。骨性關節炎患者求醫，主要是希望紓緩痛楚。

- 止痛藥

通常開始時會先試用簡單的止痛藥，如撲熱息痛(Paracetamol)。化合止痛藥如coproxamol, cocodamal 及 codyrmol 可能有效。這些藥混合了撲熱息痛和可待因（一種強力的止痛藥），需由醫生處方。

如果痛楚的關節同時發炎，你可以服用非類固醇抗炎藥，如異丁苯乙酸(Ibuprofen)。所有非類固醇抗炎藥都有止痛和消炎的作用，能紓緩痛楚、僵硬及腫脹。這些藥物廣泛使用於骨性關節炎，對某些人有很大幫助。不過也給腸胃帶來副作用，如消化不良和腹瀉，長期使用更可能會引致胃出血。此外，這類藥物亦可能會令有哮喘的患者哮喘發作。

- 非類固醇抗炎藥藥膏

含有非類固醇抗炎藥的藥膏和啫喱膏對病情有幫助，並且不會給腸胃帶來副作用。

- COX-2 抑制劑

這是一種較新的藥，和非類固醇抗炎藥相似，但對腸胃的副作用較少。這種藥包括refecoxib (Vioxx) 和 celecoxib (celebrex)。

- 類固醇注射劑

類固醇注射劑通常注入膝部或脊柱，能有效減輕由骨性關節炎引起的痛楚和腫脹。治療通常只用於一些非常痛楚的關節，效用只能維持一至四個星期，所以需要多次注射。另一種注射劑名為「玻尿酸」，注入膝蓋部分，能減輕痛楚一至六個月。

- 手術

手術能為病人成功換上一個新的人工膝蓋或髖部關節，或者把脊柱的一些關節融合，以減輕痛楚，保持關節穩定。

更換髖關節能帶給病人新生，可改善活動能力和減少痛楚。人工髖關節一般壽命最短為十年，之後便需要更換。更換膝關節的程序比較複雜，而膝部的關節比髖關節更複雜，但此手術亦能改善患者的生活素質。

可是，這些手術也和其他大型手術一樣帶有危險，如感染和深層靜脈栓塞。

索取更多資料

Arthritis Research Campaign

Website: www.arc.org.uk

Arthritis Care

Website: www.arthritiscare.org.uk

Arthritis Foundation

Website: <http://www.arthritis.org/conditions/DiseaseCenter/oa.asp>

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Website: <http://www.niams.nih.gov/hi/index.htm>

Arthritis Foundation, Victoria Australia

Website: <http://www.arthritisvic.org.au/>

復康專科及資源中心 (Rehabaid Centre)

地址：九龍紅磡香港理工大學 S 座地下

電話：(852) 2364 2345

傳真：(852) 2764 5038

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

