

退化性關節炎 之預防

◎慈華社區醫療群—實存家庭醫學科診所 柯存財醫師

關節是人體骨架活動的樞紐，是骨骼與骨骼之間可以轉動的相接處。有健全的骨架和靈活的關節，身體才能活動自如。而關節炎，指身體中有一個或多個關節發炎，常因疼痛和僵硬而造成活動不靈活，似齒輪生鏽的腳踏車，無論如何使勁，只怕也跑不快，甚至造成漸進性功能喪失。

談到日常生活如何保養關節前，應先認識關節的結構，在解剖構造上骨骼與骨骼並不是直接相接觸的，每一塊骨頭的末端，都包圍了一層表面光滑、富有彈性的軟骨，它讓骨頭間避免了直接的磨擦，並使關節轉動滑順。同時關節的週邊環繞著一層滑液囊一薄而且半透明，它分泌的滑液讓整個關節好似浸潤在潤滑油中，使我們可以全身自由地活動。所以構成一個健康關節的主角是軟骨，而有力的幫手就是那滑液囊。因此當軟骨表面不再光滑，或是軟骨失去良好的彈性，關節就像生鏽一般，無法順暢轉動，進而造成疼痛及僵硬。

一般人隨著年齡增長，關節軟骨就像我們的皮膚一樣，漸漸失去了彈性。而日積月累的轉動磨擦，也讓它的表面佈滿刮痕；年輕時的軟骨有修補這些刮痕的能力，等到年長時各種組織再生能力普遍衰退，軟骨自然也無法再隨時維持它表面的光滑。不但如此，軟骨的厚度也因為這樣越磨越薄，而越薄的軟骨整體彈性變差；當它的厚度減少到不夠來吸收關節活動時發生的震動時，這些震動就直接由其下的硬骨來承受，疼痛也就發生了。這種情形對必須負荷體重的下肢，更為明顯，像是沒了輪胎的輪子般，屢屢疼痛。這種關節軟骨磨耗的現象，就叫做退化性關節炎。

根據流行病學統計，人只要長命，都會得到退化性關節炎，依年齡不同，可看到不同的關節軟骨變化，30歲以上大約1%可見關節軟骨退化，40歲以上是10%，50歲以上是40%，60歲以上則為50%，而70歲以上的老人高達70%罹患退化性關節炎。可以預期的是目前社會人口老化，此類病患將會越來越多。退化性關節炎主要是軟骨退化或不良增生所造成，多發生於髖和膝、頸、腰、手指關節。一般來說，關節會出現疼痛，並非是突發性，會緩慢且逐漸地發生。尤其是老年人，在早晨起床時會有關節僵硬的感覺，嚴重時，連移動或輕觸都會痛，以及關節變形等，影響病患的生活起居。且變形的關節如果壓迫到神經，如坐骨神經時，會出現麻痺現象。

預防之道：

(1) 保持理想體重：過重會增加關節的負擔。

肥胖是指體內有過多的脂肪，目前測量評估的方法有：

1. 計算理想體重法：男性(身高-80)×0.7±10%，女性(身高-70)×0.6±10%。