

淺談退化性膝關節炎

◎ 神岡社區醫療群 / 吉安診所 陳沛慶醫師

退化性膝關節炎是一種緩慢進行的肌肉關節疾病。是一種常見的慢性疼痛疾病，亦是可醫治及早期預防的疾病。乃是膝關節過度使用及磨損，尤其好發於老人及膝關節曾經受傷的人，其病理機轉是關節軟骨破壞併發結締組織增生所致，長期破壞造成關節之慢性疼痛。

病因：

1. 關節在結構上或功能上的異常：通常是因為骨折、脫臼及發炎所致。
2. 關節承受壓力過重或不均：發生在肥胖者，從事繁重工作者或激烈運動者如橄欖球或足球員。
3. 老化現象：膝關節軟骨隨着年齡的增長而逐漸退化磨損所致。

臨床症狀：

關節疼痛及關節活動時有摩擦聲，在上下樓梯、爬山或長時間行走時更嚴重，急性發作時可見關節腫脹，休息時則可以緩解。

診斷：

最有價值的檢查為X光顯示關節腔狹窄及骨刺的生成，加上臨床症狀即可診斷。

治療：

退化性膝關節炎固然是是一種慢性、漸進性的關節疾病，但適當的醫療可以減緩退化性膝關節炎破壞的速度，治療計畫包括體重控制、關節保護、適當運動、冷熱療法、藥物療法及手術矯正等。

1. 體重控制：減輕體重來減緩加諸於負重關節的壓力，減輕體重的方法可以雙管齊下：低卡路里飲食及適度的運動。
2. 關節保護：可適時的使用手杖、拐杖來保護受損關節的目的，保持正確坐姿與站姿以避免過多的壓力加重關節負擔。
3. 適度的運動：規則而適度的運動可有效的控制退化性膝關節炎的惡化，倘若缺乏適度的運動，關節會變得僵硬，活動更加受限，甚至支配關節的肌肉也會萎縮。藉由適度運動可達到維持關節活動性，恢復或保持穩定關節的肌肉力量，防止退化性關節炎再度受傷害。
4. 冷熱療法：熱療法可用熱毛巾敷於患部，對於放鬆肌肉及減輕關節疼痛相當有效。至於冷療法常建議於急性發炎期。
5. 藥物治療：非類固醇消炎止痛劑可以透過抑制發炎物質來減輕疼痛、僵硬及腫脹，使用時機為急性發炎期，常見之副作用為胃痛、胃炎甚至出血，最好同時服用胃藥或於餐後服用以減少對胃部的刺激。
6. 施打玻尿酸關節液：這種膝關節注射玻尿酸治療方式，不會有非類固醇消炎止痛劑引起之胃痛副作用，但有局部注射反應、全身過敏性反應及假性感染性關節反應之少許報告。
7. 手術矯正：膝關節人工置換手術，可矯正變形關節以減輕關節疼痛，改善關節活動。

醫師簡介

陳沛慶醫師

神岡社區醫療群 / 吉安診所

