



莫嘆行路難

治療退化性關節炎要趁早

文／藥劑部 藥師 吳尚欣

退化性關節炎又稱骨關節炎，是由於關節軟骨損傷而造成的疼痛。退化性關節炎是全世界最常見的關節疾病，根據統計，台灣65歲以上老年人的發生率為20-30%。近年來的臨床案例也發現，許多上班族容易因為過度使用關節致使退化性關節炎提早報到，例如平時偏好穿高跟鞋、拎著大包小包血拚到手臂痠麻、少運動又久坐或久站等等，這些動作都容易增加關節面的磨損，增加罹病的風險。

退化性關節炎中又以膝關節炎最為常見，患者走路時關節會痛，造成生活上的不便，不但影響社會功能與人際關係，也因為活動減少而影響身體其他部位的機能，還容易發生跌倒骨折等意外。

為何會罹患退化性關節炎？

退化性關節炎過去被認為是關節老化所致，但現今研究得知其形成有著更複雜的因素，包括性別、肥胖、反覆的職業傷害、關

節外傷、遺傳或其他疾病的影響等。從X光影像可發現患者骨關節的空間減少，代表軟骨正逐漸退化或損傷。

退化性關節炎要如何治療？

藥物治療

● 止痛藥物

藥物治療的目的在於緩解疼痛。Acetaminophen可治療輕度疼痛，適用於剛開始發展的退化性關節炎所引起的疼痛，中等程度以上的退化性關節炎就必須以其他方式治療。NSAID非類固醇類止痛消炎藥，是最常用於治療退化性關節炎的藥物，早期這類止痛消炎藥常引發消化道潰瘍，但近十幾年來開發合成的新一代非類固醇類止痛消炎藥COX-2抑制劑，已較能避免此一副作用。

如果患者有消化道潰瘍、上消化道出血或胃穿孔病史，或年齡大於60歲、有出血高風險的骨關節炎病患，健保可給付較新一代的COX-2抑制劑，以降低腸胃道出血的風

險。若是病患使用NSAID出現了副作用，醫師會更換處方，改用止痛藥Tramadol或外用的止痛消炎藥膏、藥布來緩解疼痛。

●葡萄糖胺 (Glucosamine)

葡萄糖胺是人體可自然合成的物質，可刺激軟骨細胞產生膠原蛋白與蛋白多醣，幫助修復受損的軟骨組織，使軟骨吸收足夠的潤滑液，維持骨關節健康。只是隨著老化，體內葡萄糖胺的合成變慢也變少，趕不上分解的速度，影響關節內細胞的新陳代謝，關節因而僵硬、發炎甚至疼痛。

硫酸鹽葡萄糖胺 (glucosamine sulfate) 為目前唯一有臨床試驗證明對退化性關節炎有一定療效的藥物，其副作用除了腸胃不適 (3.7%)，較少有其他副作用，屬於「醫師藥師藥劑生指示藥品」。健保給付限定60歲以上且有一定程度的關節軟骨損傷才給付，否則必須自費。

歐美國家有學者主張服用硫酸鹽葡萄糖胺與硫酸鹽軟骨素 (chondroitin sulfate) 來改善退化性膝關節炎。葡萄糖胺在藥理作用上屬於軟骨保護劑，透過關節的代謝正常化，可保護骨骼之間不致因為摩擦而受損，加入硫酸鹽軟骨素則可彌補葡萄糖胺獨缺的滋養軟骨功能，達到雙管齊下的目的。

●類固醇 (Steroid)

當病患對非藥物治療或口服藥物治療皆無反應時，可在關節腔內注射類固醇。短期的類固醇治療，有局部抗發炎的效果，能有效改善疼痛及增加關節活動能力。同一部位的注射，1年不宜超過4次，以免增加關節感染的風險或損害軟骨。

●玻尿酸 (hyaluronic acid)

關節腔內注射玻尿酸補充關節滑液，增加關節滑液的黏稠度和關節潤滑作用，亦可改善吸收衝擊功能和降低關節負荷，此法已被證實可以改善退化性膝關節炎的症狀。健保規定被診斷為退化性膝關節炎的患者，經同一院所保守治療及一般藥物治療時間累計達6個月以上均無效，且未達需置換人工膝關節的標準，才可使用。

玻尿酸療法為每星期注射1次，一個療程注射3-5次，每半年可重複1次療程，減輕疼痛及改善關節活動度的效果可持續數月。必須注意的是，在關節內注射玻尿酸後的40小時內應避免劇烈活動，若注射後發生嚴重疼痛，應懷疑有無感染，須立即回診，由醫師再評估。

●中醫藥療法

臨床試驗研究結果指出，中醫療法對退化性膝關節炎是安全有效的。針灸可作為退化性膝關節炎的輔助療法，能減緩疼痛及增進膝關節活動功能。按中醫的說法，其治療方向是以「疏通經絡、活血化瘀、消腫止痛」為主，治療方式為「針灸與中藥搭配」，以使療效加倍。

非藥物治療

●復健治療

復健運動可增加關節周圍肌肉的強度，避免因不運動而使關節更加退化。一般運動像是適度的游泳、散步、快走或騎腳踏車，都可以預防退化性關節炎的發生。其他如熱療、經皮電刺激、向量干擾波、利用復健輔具等，也可以改善退化性關節炎。

● 體重控制

研究指出，體重只要減少5公斤，發展成症狀性骨關節炎的機率即可減少50%。

● 手術治療

當關節炎嚴重到一定的程度，醫師會考慮手術治療。關節鏡手術，可以移除關節軟骨發炎時引起的碎片物，排除疼痛與預防關節表面快速磨損。如果關節面軟骨已嚴重磨損，甚至出現變形，醫師通常會建議置換人工關節。

退化性關節炎的罹患率會隨著年齡增長而逐漸升高，因此骨關節的保養要及早開始，日常活動亦需注意關節保護，再加上適

度運動及體重控制，才能避免老來受苦。如果已經有了退化性關節炎，務必就醫以減輕疼痛和防止惡化。🏠

參考資料：

- 1.Uptodate
- 2.食品藥物簡訊第297期
- 3.藥學雜誌106期，骨關節炎疾病的認識與治療
- 4.中央健康保險署，藥材專區
- 5.台灣疼痛治療資訊網<http://www.pain-manage.org.tw/>
- 6.歐節樂、膝爾康說明書
- 7.健康醫療網：<http://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=8249>
- 8.康健雜誌

