

退化性關節炎

多種療法使你不再行路難

文／骨科部 醫師 洪誌鴻



退化性關節炎是最常見的一種關節炎，主要原因是關節長年負重，軟骨磨損，因關節介面不正常摩擦而造成疼痛、關節僵硬與活動受限，因此下肢關節（包括膝關節及髖關節）的退化性關節炎，發生率又高於上肢關節。

簡單的說，關節炎就是關節組織的發炎，可以分為許多種，包括退化性關節炎、類風濕性關節炎、痛風性關節炎、細菌性關節炎等等，每一種關節炎的表現、症狀及好發部位都不盡相同。例如類風濕性關節炎是自身免疫系統攻擊關節的絨毛構造，因軟骨缺損，進而導致關節炎。細菌性關節炎則是細菌感染關節腔，造成關節組織的破壞。

退化性關節炎嚴重時會舉步維艱

在這林林總總的關節炎中，以退化性關節炎最為常見。這種退化性的關節疾病，導因於關節軟骨磨耗，但在疾病初期，較少出

現發炎的情形，患者的自覺症狀多為疼痛。軟骨負責關節摩擦介面，能吸收振動，減少關節運動的摩擦力，如果軟骨被破壞，軟骨下的骨頭也就是硬骨和硬骨會直接摩擦，引發不適。此時的主要症狀除了疼痛之外，還有僵硬、腫脹、變形等，若未好好處理，持續久了，患者可能會行動困難，上下樓梯不便，甚至需要依賴拐杖或輪椅的協助。

退化性關節炎又可分為兩種，一是原發性關節炎，一是次發性關節炎。原發性關節炎的形成和年紀、遺傳、基因及體重有關，患者通常年逾50歲，女性多於男性；次發性關節炎不同於原發性關節炎，患者年齡往往不到40歲，多半是由一個已知的原因造成，例如外傷後引起的關節破壞、痛風、骨頭缺血性壞死及重覆性的衝擊（如：棒球選手的訓練）。

疼痛及關節活動受限是主要症狀

一般而言，退化性關節炎主要侵犯經常活動及負重的關節，例如膝關節、髖關節、手指指間關節、腰椎及頸椎等。X光檢查常可看到關節間距（硬骨和硬骨的距離）、變形（O型腿或X型腿）、關節旁有骨刺、軟骨下方硬化及退化性囊腫形成。

退化性關節炎患者最常見的症狀是疼痛，疼痛大多在活動時發作，尤其是做些負重的動作時更易如此，例如上下樓梯、坐下去或站起來，但疼痛會不會延伸到別的部位。第二常見的症狀是關節活動受限，無法做一些大範圍的活動，例如蹲著。有些病患會聽到或感覺到膝蓋不正常的摩擦（悉悉



窸窣聲）。其他常見的症狀，還有局部紅、腫、熱等。

醫師依病情採取不同的治療對策

退化性關節炎的治療方式，必須依據病情嚴重度來決定。較輕微或中度的退化，通常是採取保守療法，也就是非手術性的治療。只有對於嚴重退化或接受保守療法但效果不彰的病患，才會建議手術治療。一般而言，保守療法包括藥物治療、復健治療及注射療法

● 藥物療法

1. 類固醇：

早期尚未出現非類固醇性抗消炎藥時，類固醇被大量用於治療關節炎患者。類固醇的止痛效果快速顯著，但是副作用也相當大，如骨質疏鬆症、傷口不易癒合、皮膚變薄、上消化道出血，甚至會加重某些疾病，如高血壓、糖尿病等，因此大多數醫師現已停止使用。但是某些類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎或脊椎外傷患者，仍需使用類固醇來緩解病情。

2. 一般消炎藥（非類固醇）：

此類藥物有很多，使用相當普遍，止痛效果也都很好，但若長期使用仍須注意可能伴隨而來的副作用，如消化性潰瘍、下肢水腫、腎臟功能的負擔等，這點要特別注意。

3. 葡萄糖胺：

這是目前相當流行的藥物。研究發現，葡萄糖胺可刺激關節內軟骨細胞合成醣蛋白，也有消炎止痛的效果，但是無法明顯延長關節使用的壽命，一般建議當做保養輔助品。



● 復健治療

適度運動可增加肌肉強度及應變能力，少做會引發疼痛的活動，對於改善退化性關節炎也有極大助益。

● 玻尿酸注射治療

在關節腔內注射玻尿酸（Hyaluronic acid），日本及歐洲早已廣泛用來為膝關節炎患者治療。玻尿酸不僅可以當作潤滑劑幫助關節活動，亦可抑制一些發炎反應，有減輕疼痛及改善關節功能的效果，並且沒有明顯副作用。國內現已引進此種注射針劑，每6個月做一次療程，一次療程是3週，1週打1針，

● 自體血小板注射

血液中的血小板貯存了許多可以刺激軟骨修復的生長因子，從病患本身抽出的血液，經過機器濃縮到有效的濃度，再注入病患已經退化的關節腔，可以刺激關節的軟骨再生。此一療法的效果取決於病患本身的血液品質及濃縮血液的程序，因此是否有血液方面的疾病及濃縮血液的方式是否正確，都會影響療效。本院設有關節注射特別門診，歡迎民眾多加利用。

若以上保守療法都無效，且病患症狀持續，仍感行動困難，醫師可能會建議施行手術治療。手術治療包括關節鏡手術、切骨矯正手術、關節重建手術。

● 關節鏡手術

關節鏡手術現已廣泛應用於膝關節、踝關節、肘關節、肩關節、腕關節以及脊椎。關節鏡的好處是傷口小，術後恢復快，疼痛也比較輕微。關節鏡手術除了可以消除關節腔內的異物之外，也可利用基因工程軟骨再生手術來修補受損軟骨，但對於病情已相當嚴重的患者，改善效果有限。

● 切骨矯正手術

矯正變形的骨頭，讓被破壞的軟骨能夠休息，但因人工關節置換術的成功，此法已逐漸沒落。

● 關節重建手術

即人工關節置換手術，將患者已經遭到破壞的關節部分切除，植入合金材質的人工關節，成功率達9成以上。🕒