

保持良好生活習慣 顧好你的腳頭烏

近 70 歲林老先生，某日起床發現右腳膝蓋處整個腫脹，連帶強烈疼痛、無法行動，只好急忙到社區附近診所就診，醫師表示是退化現象，現只能疼痛發作時至診所就診、打針；林老先生疑惑，難道這就是傳說中的退化性關節炎？

何謂退化性關節炎

年紀大後身體器官功能不論眼耳口鼻等皆會有退化現象，而在骨骼肌肉系統常見的退化有二種，一是骨質疏鬆症，另一是今天要談的「退化性關節炎」。關節的退化，在過去只認為是軟骨的退化，但近年來醫學研究發現是整個關節腔以及旁邊的韌帶退化；韌帶退化造成結構鬆動，使得關節不穩定度增加，連同原認知的關節軟骨退化造成的間隙變窄及彈性降低；再加上退化後會產生發炎物質，發炎物質會破壞關節腔，易形成退化性關節炎。

我該如何就醫

在初次面對關節腫脹狀態時，一般人會嚇到開始擔心會不會是痛風、蜂窩性組織炎、韌帶斷掉等問題；就醫時，醫師會依臨床症狀排除可能疾病，若初步判斷是關節老化現象，就會開立止痛藥緩減疼痛感，如果關節有明顯腫脹積水，也可能抽出關節積水及打入類固醇抗發炎。當然病症的診斷，除病人對於症狀的主訴及身體檢查外，還可以加上 X 光的判斷以分辨出是輕、中、重度，二者一起判斷處於何種病程，以決定需進行何種程度的醫療介入。此時就需至有提供 X 光攝影的醫療院所或骨科診所。之後除了口服、局部藥物，也可能施打玻尿酸來增加關節腔的潤滑作用，以減少上下二骨的直接磨擦。

但即使服用止痛藥或施打玻尿酸，膝關節的發炎物質仍持續產生，軟骨組織的磨損也持續在進行，病程可能會逐步惡化到下一階段，讓膝關節硬化不能動、很痛、甚至變 O 型腿等，此時可能需進行人工膝關節置換。因此，病程進展到不同階段時，就需至更大型醫療院所進行更進一步的治療。

治療方式

治療方式簡單分為吃藥、復健、局部介入、開刀。在初期可以先從止痛、復健訓練關節旁的肌肉開始，以讓關節較穩，並透過復健超音波來止痛，另外可以在關節腔內打玻尿酸、類固醇等；若進展到侵入性治療，可以選擇用關節鏡清除關節腔內增生的不良組織發炎物質，延緩換人工膝關節的時程；或者與醫師討論是否適用自體高濃度血小板血漿 (Platelet rich plasma, PRP) 治療，以協助受損組織的修復、減輕疼痛。最後，則是置換人工膝關節。

除了就醫外，我還可以做什麼

退化性關節炎早期出現急性腫脹及疼痛，發作幾次後，關節最終會僵硬與變形。因此需避免激烈衝擊膝關節的運動，包括爬山、上下樓梯等。

而運動的原則，關節炎會有一段急性發作期（關節突然腫脹、疼痛），此時不適合運動，可以做的是消腫、止痛、冰敷等。當不痛後一定要運動，否則關節會僵硬、攣縮、甚至會無法完全站立，如過去膝蓋能站直 180 度，現只能到 150 度。

常有人提問需要吃葡萄糖胺嗎？在 2010 年時有個大規模針對葡萄糖胺的統合分析（meta-analysis）研究，分析結果為「覺得吃完有用的」其疼痛指數可以減少 0.4~0.5 分（滿分為 10 分），其數據雖然有統計上的意義，但臨床上需達減少 0.9 分才是明顯有意義。因此，因退化性關節炎而自行服用葡萄糖胺的病患，若有明顯感受到有改善則可繼續服用、但若吃了無明顯改善建議可不繼續服用。

給中壯年人的建議

請努力保持運動、控制體重、小心不要讓關節受傷。運動是最好的養身方式。運動大原則，已例行養成運動習慣的人，運動前做好暖身，運動、爬山等就沒問題。若平時無運動習慣，現開始想奮發向上加入運動行列的人，最好能循序漸進，搭配指導員在旁指導運動的動作、時間等，以避免受傷。已上年紀的人若年輕時即有固定運動習慣者，請繼續維持；若以前沒在運動的，在開始之前，最好能由復健科醫師開運動處方，再由物理治療師教導如何運動，這樣比較不會受傷。

結語

一旦得了退化性關節炎，因該疾病不可逆，現醫學也沒有什麼藥可以延緩關節退化，只能學習與它和平相處。因此邁入老年要去適應老化的過程，放寬心、均衡飲食、適當活動、生病時適時就醫治療，退化性關節炎可考慮至復健科、骨科就診；而中老年人的養生之道除均衡飲食外，也要控制體重、保持運動習慣、保護膝蓋等，讓生活更健康。

參考資料

Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis

<https://www.bmj.com/content/341/bmj.c4675>

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 劉宣昕

NTUHF