

退化性關節炎用藥概論

在臺灣，五十歲以上的人約有三分之一為退化性關節炎所苦，其中又以女性、體重過重或是膝關節曾受傷過的人風險較高。退化性關節炎是因膝關節在長期的使用下，關節軟骨磨損退化，進而發炎的狀況。關節軟骨的作用是提供人們在活動行走的時候，有一個緩衝的空間，所以一旦它磨損，骨頭就會失去保護，彼此互相摩擦，造成發炎與疼痛。

除了疼痛，患有退化性關節炎的人，常有關節紅、腫、熱與晨間僵硬的症狀。這些症狀嚴重起來，不僅僅會讓人感到不適，還會影響活動能力。這種退化性疾病的治療大都只能緩解症狀，已經造成的傷害往往不能復原，所以預防更勝於治療！適當的負重運動訓練、均衡的營養與生活作息都是保存軟骨的好方法。

對於已經患有退化性關節炎的人，非藥物治療如運動、減重等，在過去的研究發現其緩解疼痛的效果不亞於常使用的非類固醇消炎止痛藥，因此，當病人患有退化性關節炎，都會先建議使用非藥物治療的方式，但當效果不彰或疾病嚴重程度較嚴重時，還是會使用藥物治療。在使用退化性關節炎的藥物治療之前，要知道的是目前並無任何藥物可以反轉此疾病，所以藥物的作用主要都是緩解疼痛及不適感，換言之，當沒有不適或疼痛時，即可不使用這些藥物。

藥物的使用及選擇會根據牽涉到的關節數目、關節部位、疼痛嚴重程度以及病人本身就有的疾病等而有不同的選擇。針對單一、一兩個關節，尤其是手或腳的退化性關節炎，主要會使用局部的非類固醇消炎止痛藥，因為它的效果與口服的藥品效果

類似，但副作用相對較少。局部使用的藥品除了非類固醇消炎止痛藥以外，也有像辣椒素 (capsaicin) 等局部刺激劑，在無法使用或使用前述藥品沒有效果時，可以考慮使用，主要副作用是局部的刺激性。

當局部使用藥品效果不好、牽扯到多個關節或髖關節有退化性關節炎時，建議選擇口服非類固醇消炎止痛藥，但由於有常見的腸胃道、心血管以及腎臟方面的副作用，建議有痛再吃，並且要從最小劑量開始服用。對於本身有慢性疾病 (例如：糖尿病、高血壓) 或較為年長的患者，可以使用高 COX-2 選擇性的非類固醇消炎止痛藥，或合併使用胃藥，以減少副作用的發生。除了非類固醇消炎止痛藥，乙醯胺酚 (acetaminophen) 也是口服止痛藥，但由於它對於退化性關節炎引起的疼痛緩解效果不好，已不再建議一開始先使用此藥品。

關節腔內注射藥品也是一種緩解退化性關節炎不適的藥物治療，關節腔內注射類固醇類的效果大約可維持四週，但過去研究發現它可能會影響軟骨生長，加速退化性關節炎的進程。另有關節腔內注射玻尿酸，對於膝蓋跟髖關節的效果目前仍有爭議，大部分的研究只看到些許療效。

保健食品的部分包含葡萄糖胺以及軟骨素。在許多臨床試驗中結果不一，有研究結果發現，使用了六個月後，使用這類成份的組別，關節炎的不適有些許改善，因此僅建議依個人改善情形輔助使用。對於退化性關節炎，並沒有藥物能夠逆轉疾病，它們僅僅能做到症狀的緩解，因此疾病的預防更勝於治療！從現在開始適度的運動以及體重控制，將是對您未來關節健康最好的投資。

參考資料：

1. 98 Year Old Republic of China Summary of Results of Survey. Department of Statistic Ministry of the Interior 2009
2. Johnson VL, Hunter DJ. The epidemiology of osteoarthritis. Best Pract Res Clin Rheumatol 2014; 28:5.
3. Machado GC, Maher CG, Ferreira PH, Pinheiro MB, Lin CW, Day RO, McLachlan AJ, Ferreira ML. Efficacy and safety of paracetamol for spinal pain and osteoarthritis: systematic review and meta-analysis of randomised placebo controlled trials. BMJ. 2015;350:h1225. Epub 2015 Mar 31.
4. Rutjes AW, Jüni P, da Costa BR, Trelle S, Nüesch E, Reichenbach S. Viscosupplementation for osteoarthritis of the knee: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med. 2012 Aug;157(3):180-91.

藥劑部藥師 何暉