

## 【金山快訊】高齡化醫療需求--治療痠痛新選擇

臺灣人口已步入高齡化社會，老人照顧的需求逐漸上升。座落在北海岸的金山、萬里、石門等行政區即為典型的老年化社會，其醫療需求跟都會地區不同，比較著重在慢性病控制、急慢性疼痛處理以及失能後的居家照顧問題。筆者在金山分院服務期間，看過不少高齡患者長期被痠痛困擾，原因大多為退化性關節炎、各類肌肉韌帶退化的鬆弛拉傷所致。復健的目的在於減少病人疼痛，矯正不良習慣，加強運動能力以期待能改善日常生活品質。然而，老年人的自身修復能力不若年輕人，時常在症狀改善一段時間之後，同樣問題再度復發因而常跑醫院。

### 不痛就是痊癒？

身體的軟組織（包括肌腱、韌帶、關節軟骨）受傷後造成的發炎常是痠痛的原因，過去醫師常在病灶部位注射類固醇消炎止痛，達到治療效果。然而，病人沒有痠痛的症狀以為痊癒了，因此繼續從事原本的活動，但實際上受傷可能仍然存在，這時下一輪的傷害將重新開始。當病人注射多次類固醇後，注射部位的組織若沒經過適當修復，會變得比較脆弱甚至斷裂，臨床上病人也會覺得怎麼類固醇的效果越來越差。這時若能在復健治療期間，同時也接受增生療法，對於身體的修復將可事半功倍。

### 增生療法的治療原理

我們的身體好比房子，年紀大了就逐漸衰弱，根基逐漸不穩。軟組織的發炎就好比

屋內樑柱著火，而類固醇就像及時雨一樣可以滅火，但火滅了之後，殘留的建築本體受損情形仍在。接受過類固醇治療的病人大多反應疼痛改善，但活動起來卻有點「怪怪的」，這就是受損還在的證據。同樣的活動又進行了一段時間之後，尚未修復的組織不堪如此操勞，最終疼痛又找上門來。隨著年紀增長，人體的自我修復能力會變差，跟不上耗損的速度。如果不及時處理，便會留下疼痛的後遺症。這在高齡化的社會，尤其北海岸一帶的居民很容易觀察到。

因此，增生療法是一種不同的選擇，它能引起身體自我修復的機制，幫助受損不堪的房子增磚添瓦，維持強韌度。增生療法藉由注射天然物質（如高濃度葡萄糖、自體血小板）至受傷的位置，就會啟動人體修復的反應。實驗證實，身體的軟組織在注射後會出現自我修復反應，甚至也能治療神經疼痛。

### 哪些狀況可以接受增生療法呢？

各類肌肉、肌腱、骨骼、韌帶、神經的問題都有機會使用到增生療法。以下舉例，但不限於此，可以於門診時與醫師討論。

1. 上肢：肩關節受傷、肌腱撕裂傷（肩膀、手肘等）、媽媽手、網球肘、高爾夫球肘、三角纖維軟骨損傷、退化性關節炎。
2. 下肢：髖關節疼痛、膝關節疼痛、薦髂關節痛、膝蓋十字韌帶或半月板受損、足底筋膜炎、梨狀肌症候群、踝關節韌帶扭傷。
3. 脊椎：下背痛、尾椎痛、坐骨神經痛（骨刺）。

臺大醫院金山分院致力於改善各類老年退化引起的疼痛，同時也引進增生療提供選

擇，若民眾對於增生療法想進一步了解，可掛復健科門診諮詢。

金山分院復健科主治醫師 張憲伯

NTUHF