

骨关节炎 (Osteoarthritis)

什么是骨关节炎？

(What is osteoarthritis?)

骨关节炎是指关节疼痛疾病。健康关节帮助人体移动、弯曲或扭转。上下楼梯之时，膝盖绝不会嘎吱异响。走路的时候，臀部亦不会有任何异常。但是，一旦患上关节炎，这样简单的日常运动也会令人疼痛不安。上下楼梯会痛。走几步台阶、开门，甚至梳头……所有日常活动都开始变得艰难万分。

关节炎主要涉及脊椎、臀部、手部、膝盖和足部疾病。不过其他关节也可能患病。关节是连接骨与骨的重要组织，分布于人体各处。

关节炎在老年人群中发病率最高。当然，即便关节炎无法治愈，亦可通过适当护理来减轻疼痛，便于活动，并避免病痛加重。

为什么会患上骨关节炎？

(What causes osteoarthritis?)

简而言之，关节炎，即是关节软骨的磨损与撕裂。软骨海绵组织原本较为稳固、厚实且润滑。它覆盖在骨头末端，形成关节，起保护作用。

如患上关节炎，软骨就会发生病变，失去保护作用。这样一来，骨头摩擦增大，从而导致受损疼痛。专家并不清楚软骨病变是如何发生的，但相信年龄增大、关节受伤、体重超重和遗传等因素都是可能的原因之一。



关节炎有何症状？

(What are the symptoms?)

- **疼痛**-关节会感觉疼痛，宛如火烧或被锐器刺穿。
- **僵硬**-早晨起床变得非常困难。长时间不运动，关节会感觉僵硬，且有异响。
- **肌肉软弱**-关节周围的肌肉变得软弱无力。膝盖关节炎通常伴随此症状。
- **关节变形**-随着关节炎的加重，关节开始变形。
- **关节移动范围与功能变少**-随着关节炎不断加重， 关节可能无法完全弯曲、屈伸或延展。或者，根本无法发挥相应功能。
- **嘎吱异响**-关节可能会发出异响。

如何诊断关节炎？

(How is osteoarthritis diagnosed?)

医师会检查疼痛缘由，以排除其他病症。医师可能会提出症状相关问题，例如：

- 是否像被火烧或锐器刺穿般疼痛？
- 早上醒来是否会感觉关节僵硬？如果是，僵硬症状会持续多长时间？
- 是否伴随关节肿胀的症状？

请向医师告知关节软弱肿胀、肌肉无力等症状，而医师可据此判断是否患上关节炎。同时，还可以拍摄 X 光来检查关节受损情况。

医师亦可能要求 您接受血液检测或其他检测，以排除其他病症。

如何治疗关节炎？

(How is it treated?)

关节炎的治疗方法有很多，但需因人而异。最好是与医师配合，找出最佳治疗方案。通常，可混合采用多种治疗方式，其疗效最好。

治疗方法包括：

- **服用止痛药物**-如果疼痛较为轻微，可服用醋氨酚（例如Tylenol）和非类固醇抗炎药物（NSAIDs）。常用 NSAIDs 药物包括布洛芬（例如Advil 和Motrin）和萘普生（例如Aleve）。但是，如果疼痛未能缓解，则需服用强效处方药。关节患处服药亦可起到一定效果。
- **热敷或冷敷疼痛关节**-活动之前热敷，可帮助关节放松。活动或锻炼之后施以冷敷，则可缓解疼痛症状。医师可能会开一些凝胶或乳霜，用来涂抹关节，缓解疼痛。
- **如体重超重，则应积极减重**-减重是应对关节炎的最佳手段之一。能够缓解关节所承受的压力。
- **锻炼强化肌肉**-强化肌肉，以减轻膝盖的负荷。游泳、骑车、散步等都是不错的选择。但是，为确保最佳疗效，请务必提前咨询医师。或者，亦可寻求理疗医师的帮助。
- **接受外科手术**-如果臀部或膝盖关节疼痛无法缓解，可以决定是否接受外科手术，替换人工关节。

居家生活中，亦可通过各种手段来缓解症状。例如，部分设备或工具可帮助关节减缓压力、减少负荷，从而更轻松地拿持物体，开关设备，或者轻松行走。门把手盖、胶带、背带、夹板和手杖也有帮助。

另外，还可尝试一些不同的活动，以减缓患病关节的压力，恢复活动能力。例如，选择步行，而非慢跑。或者，做针线活时使用缝纫机，而非纯粹手工操作。

如需全天候护士建议和一般健康信息或联络注册营养师，请致电健康热线 **811**。

最后一次审查：19 四月 2023
作者：www.myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。