

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。

資料來源: myhealth.alberta.ca

Current as of: 1 四月 2019

本文内容由 Healthwise, Inc.® 授权，并不能代替您从医疗护理人员或其他卫生保健专家那里得到的护理建议。有关医疗诊断和治疗，请务必咨询医护专家。