

骨關節炎 (Osteoarthritis)

什麼是骨關節炎？ (What is osteoarthritis?)

骨關節炎是指關節疼痛疾病。健康關節幫助人體移動、彎曲或扭轉。上下樓梯之時，膝蓋絕不會嘎吱異響。走路的時候，臀部亦不會有任何異常。但是，一旦患上關節炎，這樣簡單的日常運動也會令人疼痛不安。上下樓梯會痛。走幾步台階、開門，甚至梳頭……所有日常活動都開始變得艱難萬分。

關節炎疾病主要涉及脊椎、臀部、手部、膝蓋和足部。不過其他關節也可能患病。關節是骨與骨連接的地方，分佈於人體各處。

關節炎在老年人群中發病率最高。當然，即便關節炎無法治愈，亦可通過適當護理來減輕疼痛，便於活動，並避免病痛加重。

為什麼會患上骨關節炎？ (What causes osteoarthritis?)

簡而言之，關節炎即是關節軟骨的磨損與撕裂。軟骨海綿組織原本較為穩固、厚實且潤滑。它覆蓋在骨頭末端，形成關節，起保護作用。

如患上關節炎，軟骨就會發生病變，失去保護作用。這樣一來，骨頭摩擦增大，從而導致受損疼痛。專家並不清楚軟骨病變是如何發生的，但相信年齡增大、關節受傷、體重超重和遺傳等因素都可能是原因之一。



關節炎有何症狀？

(What are the symptoms?)

- **疼痛**-關節會感覺疼痛，宛如火燒或被銳器刺穿。
- **僵硬**-早晨起床變得非常困難。長時間不運動，關節會感覺僵硬，且有異響。
- **肌肉軟弱**-關節周圍的肌肉變得軟弱無力。膝蓋關節炎通常伴隨此症狀。
- **關節變形**-隨著關節炎的加重，關節開始變形。
- **關節移動範圍與功能變少**-隨著關節炎不斷加重，關節可能無法完全彎曲、屈伸或延展。或者，根本無法發揮相應功能。
- **嘎吱異響**-關節可能會發出異響。

如何診斷關節炎？

(How is osteoarthritis diagnosed?)

醫師會檢查疼痛緣由，以排除其他病症。醫師可能會提出症狀相關問題，例如：

- 是否像被火燒或銳器刺穿般疼痛？
- 早上醒來是否會感覺關節僵硬？如果是，僵硬症狀會持續多長時間？
- 是否伴隨關節腫脹的症狀？

如果你的關節軟弱腫脹、肌肉無力，醫師可據此判斷你是否患上關節炎。同時，還可以拍攝 X 光來檢查關節受損情況。醫師亦可能要求您接受血液檢測或其他檢測，以排除其他病症。

如何治療關節炎？

(How is it treated?)

關節炎的治療方法有很多，但需因人而異。最好是與醫師配合，找出最佳治療方案。通常，可混合採用多種治療方式，其療效最好。

治療方法包括：

- **服用止痛藥物**-如果疼痛較為輕微，可服用醋氨酚（例如Tylenol）和非類固醇抗炎藥物(NSAIDs)。常用NSAIDs 藥物包括布洛芬（例如Advil和Motrin）和萘普生（例如Aleve）。但是，如果疼痛未能緩解，則需服用強效處方藥。關節患處服藥亦可起到一定效果。
- **熱敷或冷敷疼痛關節**-活動之前熱敷，可幫助關節放鬆。活動或鍛煉之後施以冷敷，則可緩解疼痛症狀。醫師可能會開一些凝膠或乳霜，用來塗抹關節，緩解疼痛。
- **如體重超重，則應積極減重**-減重是應對關節炎的最佳手段之一。能夠緩解關節所承受的壓力。
- **鍛煉強化肌肉**-強化肌肉，以減輕膝蓋的負荷。游泳、騎車、散步等都是不錯的選擇。但是，為確保最佳療效，請務必提前諮詢醫師。或者，亦可尋求物理治療醫師的幫助。
- **接受外科手術**-如果臀部或膝蓋關節疼痛無法緩解，可以決定是否接受外科手術，替換人工關節。

居家生活中，亦可通過各種方法來緩解症狀。例如，部分設備或工具可幫助關節減緩壓力、減少負荷，從而更輕鬆地拿持物體，開關設備，或者輕鬆行走。門把手蓋、膠帶、背帶、夾板和手杖也有幫助。

另外，還可嘗試一些不同的活動，以減緩患病關節的壓力，恢復活動能力。例如，選擇步行，而非慢跑。或者，做針線活時使用縫紉機，而非純粹手工操作。

如需全天候護士建議和一般健康信息或聯絡註冊營養師，請致電健康熱線 **811**。

最後一次審查: 19 四月 2023

作者: myhealth.alberta.ca

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。