

ARTHRITIS

NEW ZEALAND

追求更美好的生活品質

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora

骨性關節炎



www.arthritis.org.nz
Mandarin Translation

骨性關節炎

您知不知道？

- 關節炎共有140餘種。
- 最常見的一種名為骨性關節炎 (osteoarthritis, 簡稱OA)
- 16歲以上的紐西蘭人中，每六個人就有一個人受關節炎影響。
- 骨性關節炎影響男性和女性的比例相似。
- 骨性關節炎可能發生於任何年齡層，但通常於40歲之後才開始發病。
- 骨性關節炎存在已久：恐龍骨骸和埃及木乃伊均顯現有骨性關節炎的跡象。
- 骨性關節炎無法治癒，但是有許多方式可對其症狀加以控制。

與您的醫生、專科醫生、藥劑師和紐西蘭關節炎協會 (Arthritis New Zealand) 合作，您可以找到應對骨性關節炎的方式。

本刊物將幫助您開始行動。

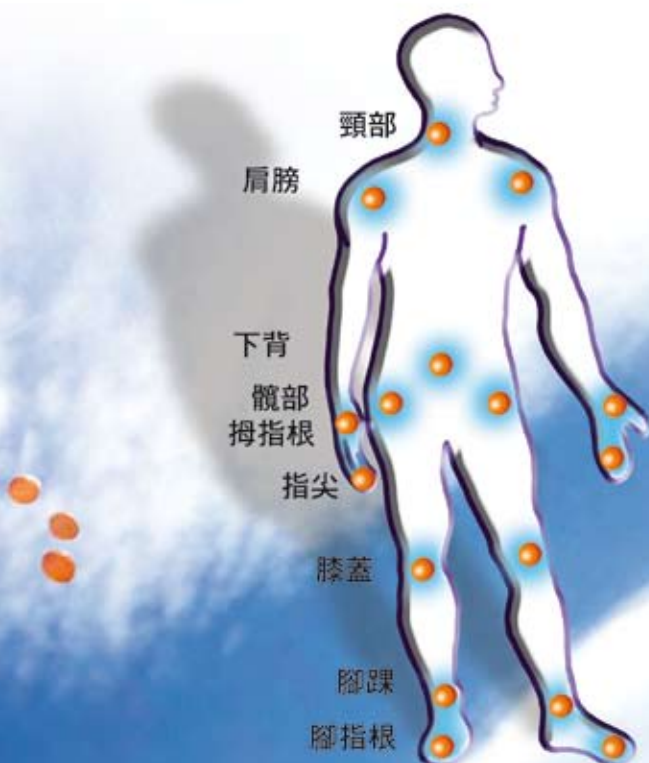


骨性關節炎的警訊為何？

如您發現下列現象持續兩週以上時，請前去會見您的醫生：

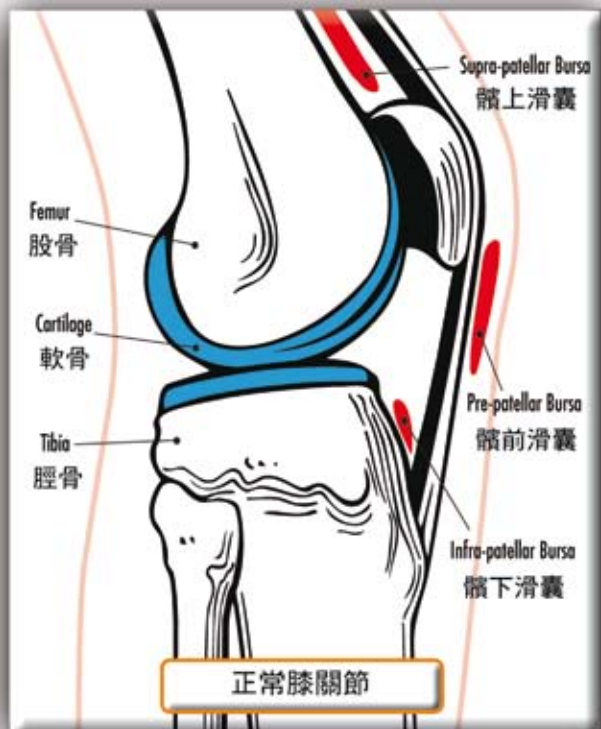
- 關節僵硬 – 關節無法像往常一般活動自如或自由伸展。
- 關節本身或附近有疼痛現象 – 可能在您活動或休息時感覺到。
- 關節本身或附近有腫脹現象 – 碰觸時可能會敏感疼痛。
- 肌肉無力 – 關節感到不穩定，眼看就要無力支撐。
- 關節活動時有吱吱作響或霹靂啪啦的聲音。

常見受骨性關節炎影像的關節



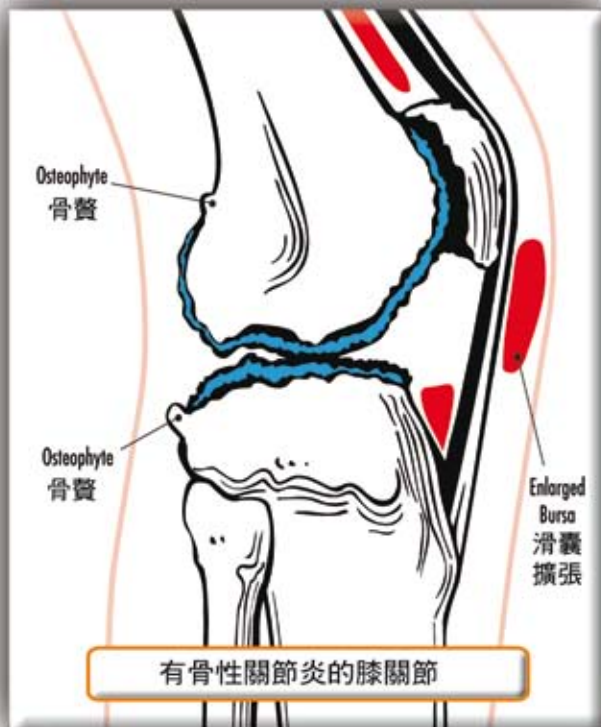
何為骨性關節炎？

骨性關節炎影響人體的關節部位。它被歸為非發炎性關節炎。但最近的研究顯示，當病情漸行嚴重時，有可能引起發炎。



骨性關節炎通常發生於手部和承重的關節，例如髋部、膝蓋、腳部和脊椎。在健康的關節內，色澤光亮、材質柔韌的軟骨有吸收震動的作用，在骨頭與骨頭之間提供一個光滑的平面，使活動更加容易。當關節開始有骨性關節炎時，軟骨會變薄變硬。在某些情況下，軟骨會有破裂情況，讓骨頭完全失去保護。

關節因此失去了順利活動的能力。骨頭從而變形並在末梢處增厚，形成了許多骨刺。軟骨碎片可能剝落並在關節內游動，干擾關節內其它的軟組織，引起疼痛和腫脹。



骨性關節炎的進展緩慢，為時數年。多數情況下只有一些細微變化會對關節的某些部位產生影響。但是有時骨性關節炎可能會比較嚴重並影響深遠。

造成骨性關節炎的原因為何？

骨性關節炎並非因適度的運動、天氣、震動或特定的食品引起的。然而有數種因素我們知道會增加罹患骨性關節炎的機率。這些因素包括：

- **年齡**：骨性關節炎通常發生於接近40幾歲、50幾歲和60幾歲的末期，在40歲以下發生的並不多見。它的發生可能是受到一些伴隨老化的因素之影響 - 肌肉衰弱、體重增加以及身體自癒的能力降低。骨性關節炎一度被認為是關節長期耗損不可避免的結果。現今的研究顯示正常的耗損事實上並不會造成損害。正常的活動和運動對關節是有益的，是不會造成骨性關節炎的。
- **性別**：骨性關節炎在女性較為常見，也較嚴重，特別是在膝蓋和手關節處。
- **體重過重**：對許多人而言這是造成骨性關節炎的一個重要因素，特別是諸如髖部和膝蓋這些承重的關節。一旦患上骨性關節炎，如果體重過重也會增加病情惡化的機率。好消息是，減輕體重，就算是幾公斤而已，都可幫助預防或減緩在膝蓋部位的骨性關節炎。減輕體重即意謂對您關節壓力的減低。
- **遺傳**：手指和手發生骨性關節炎通常會有家族遺傳，特別是對女性而言。然而在髖部和膝蓋的骨性關節炎，雖然遺傳仍扮演相當的角色，但影響的成份已較低。有一些罕見但極其駭人的骨性關節炎形式會發生於年輕人的身上，並且有家族遺傳的情形。我們所知這種情況與單一的基因有關，該基因會影響軟骨的重要成份 - 膠原蛋白。

- **關節受傷**：曾經骨折、脫臼或受過重大創傷的關節，在未來可能會產生骨性關節炎。另外還有一些出生時會有的關節異常情形，例如發生於髖部的扁平髖（Perthes disease），在年齡稍長時會導致骨性關節炎的發生。

我們知道正常水平的活動和運動對關節是有益的。然而非常費力而且重複性的活動可能會造成關節受傷。這解釋了為何一些從事耗費體力工作的人骨性關節炎較為常見，如農夫（好發於髖部和膝蓋），職業橄欖球和籃網球選手（好發於膝蓋）。

- **其它種類的關節疾病**：有時骨性關節炎可能是數年以前因為其它種類的關節疾病導致的受傷或損害而引起的。舉例而言，患有類風濕性關節炎的人們，當時的類風濕性發炎情形雖大部份已不復存在，但關節因此受損，因此可能在該關節處產生繼發性的骨性關節炎。

醫生如何診斷出骨性關節炎？

診斷通常是藉由您對症狀的描述和實際檢查來確定的，因此能夠詳細描述您的疼痛就變得極為重要，包括疼痛發生的位置和時間。當檢查您的關節部位時，您的醫生將會觸感骨頭腫脹和關節吱嘎作響的情形，並查看有否關節活動受到限制。骨性關節炎無法透過血液檢查得知，但是血液檢查有時可以幫助排除其它形式的關節炎。X光是確認罹患骨性關節炎最有效的方式。



我可以做些什麼來控制我的骨性關節炎？

雖然骨性關節炎無法治癒，您可以通過許多方式減緩其症狀並降低其進一步發展的可能性。您的醫療團隊會給您提供指引，但是您自己對骨性關節炎及其治療有所認識極為重要，這樣您才能夠在照顧自己和自己的骨性關節炎上扮演積極的角色。

醫藥

止痛藥通常可以幫助減緩症狀，並讓您活動起來容易一些。但這些藥物並沒有治療關節炎的功效，只是讓疼痛和僵硬有所舒緩。絕對不要服用比建議或處方指定還高的劑量。



撲熱息痛 (Paracetamol) 是最簡單並最安全的止痛劑，是通常被推薦試用的首選。如果您需要比撲熱息痛藥效更強的藥品，您的醫生或專科醫生可能會開立下列處方：

- **混合止痛劑** – 撲熱息痛加上一種類似可待因 (codeine) 的藥品。
- **非類固醇消炎藥 (Non-steroidal anti-inflammatory drugs, 簡稱NSAIDs)** – 諸如異丁苯乙酸 (ibuprofen) 或藥膏及藥膠，可以擦在皮膚上，減緩疼痛和腫脹。
- **類固醇注入關節** – 通常留作對極端痛苦的骨性關節炎才使用。

所有的藥物不論是單獨服用或是與其它的草藥、非處方藥品和處方藥品一起服用，均有潛在的副作用。與您的醫生或專科醫生討論您所有用藥的益處以及潛在的副作用是很重要的。

運動



持續運動您的關節是很重要的。一套設計合宜的運動不僅會降低您的疼痛，同時更能提高您的柔軟度和全身的健康。從事強化和有氧運動對達成以下各項是必不可少：

- 增強肌肉的力度和活力 - 可幫助穩定並保護您的關節。
- 保持並恢復關節的正常活動，還可減緩僵硬。
- 每一個人都能進行計劃從事適當的運動。無論什麼年紀，運動均可帶來益處。

在許多社區內都有為患有關節炎的人們提供的運動活動，包含：

- 太極拳
- 步行
- 游泳
- 緩和運動課程
- 水療 - 在加熱池內進行溫和運動



減低您關節的壓力

- 避免從事會對您關節施加很多壓力的非必要性活動。考慮找一位職能治療師 (Occupational Therapist) 協助您修改居家、車輛和工作場所的設置，以減低對您關節不必要的壓力。
- 保持您理想的體重 - 如果您體重過重的話，即使減輕幾公斤都會降低對您關節的壓力。
- 計劃您一天的各項活動，在您感覺最恰當的時間從事最需要體力的工作。
- 理出您的活動輕重緩急的程度 - 考慮某一活動今天一定要做嗎？
- 平均自己的步調 - 將工作量分散成容易掌握的小部份，而不要企圖一次就想把任務完成。

熱和冷

熱敷可促進患有關節炎局部位置血液的循環，並減緩疼痛和僵硬。早上沖一個熱水澡可以幫助你準備面對一天的活動。

不要對發炎的關節熱敷

如果您的關節發炎的話，使用冷敷可以抑制血液流往該部位，因此減緩疼痛。

手術

如果關節的損傷嚴重的話，動手術置換或修復該關節是可行之路，尤其是活動能力降低和疼痛嚴重的情況下時可以考慮的。人工關節可以維持10至20年才需要更換。這也是何以關節置換手術總是延遲至情非不可時才加以考慮。

輔助治療

輔助治療在近幾年來廣受歡迎，也變得更加普及。其內容包羅萬象，從古代醫療體系下的針灸、順勢療法和草藥療法，到按摩和芳香療法，應有盡有。這些療法被稱之為“輔助”的原因是傳統的醫療方式裡並沒有採用它們。多數關節炎的疼痛和痛苦來來去去。甚至像骨性關節炎如此持久性的病況，也可能只有通常在關節被扭到和扯到時才會痛。多數骨頭和關節的疼痛會持續數天、數週或數個月，但是當疼痛持續時，我們都比較會去尋求治療。

大約30%的人口曾經或正在使用某種形式的輔助醫療。這種現象在有關節炎的人群中更提高到60%。有些人聲稱輔助醫療有極大的功效，但是與所有關節炎治療法一樣，有時是很難分辨到底對個人帶來的改善是因為其病情就如月亮陰晴圓缺時好時壞的關係，還是的確因為輔助治療的關係。



輔助治療所扮演的角色，是對個人的生活方式和人生觀方面能夠帶來令人鼓舞的改善，例如提高自我依賴，培養正面態度，學習放鬆的技巧和適當的運動。諸如此類生活方式的改善可以幫助您穩定或改善關節炎病情。由於骨性關節炎無法治癒，因此這些改變可能跟較為傳統的療法一樣的重要。

ARTHRITIS 
NEW ZEALAND

ENJOYING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIHONAPONA AOTEAROA

Ti whakawhiri i te huarangi ora



ARTHRITIS NEW ZEALAND

追求更美好的生活品質

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora



追求更美好的生活品質
從何處獲取更多有關骨性關節炎的知識？

- 聯繫您當地的紐西蘭關節炎協會中心 (Arthritis New Zealand Centre)
- 撥打我們的免費電話 **0800 663 463**
- 到訪紐西蘭關節炎協會 (Arthritis New Zealand) 網站

www.arthritis.org.nz



Artwork produced in 2007.