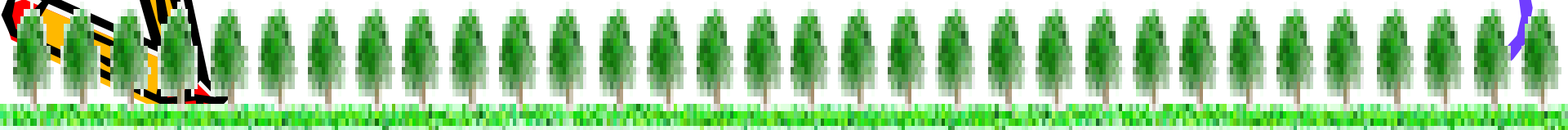
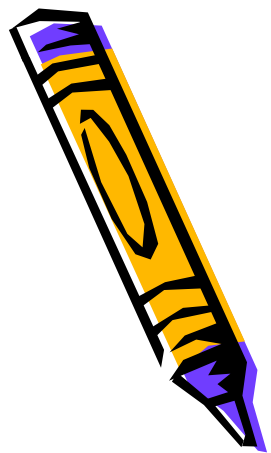


退化性關節炎

保健組
護理師
蘇靖云



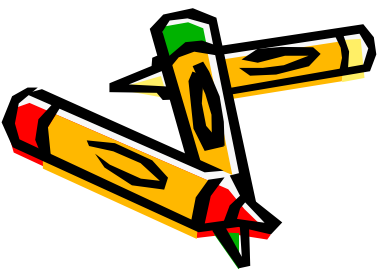
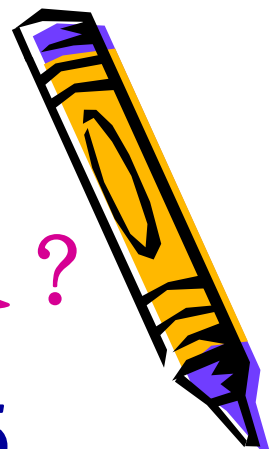
什麼是退化性關節炎？

- 膝蓋的軟骨是用來減少膝關節的衝擊以及讓關節活動時平順，但是當軟骨受損時，會開始產生疼痛，腫脹，僵硬，活動角度變少的情況，嚴重時還會形成骨刺。



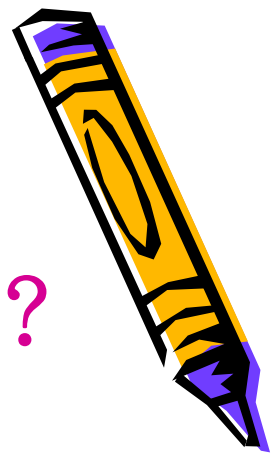
哪些情況比較容易得到退化性關節炎？

- 最重要的就是年齡。一般來說，45歲以上有退化性關節炎的比率就開始大幅增加。人們每天行走，跑跑跳跳，膝蓋軟骨都在承受衝擊，然而，隨著年紀增長，軟節軟骨的修復能力會愈來愈差，當破壞的速度大於修復的速度時，退化性關節炎就會發生。



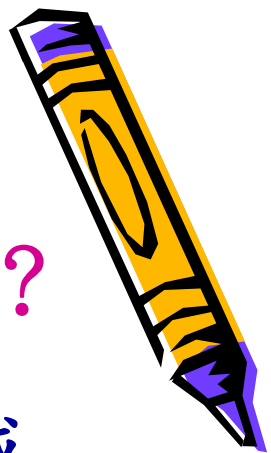
哪些情況比較容易得到退化性關節炎？

- 體重也是非常重要的因素，體重愈重，膝蓋承受的衝擊就愈大。
- 有些人則是基因的問題，天生就較其它人容易患有退化性關節炎，此外，女性比男性更容易得到。
- 有些工作較容易造成退化性關節炎，需經常反覆的動作的，還有像是要跪著，蹲著，或拿搬重物的。



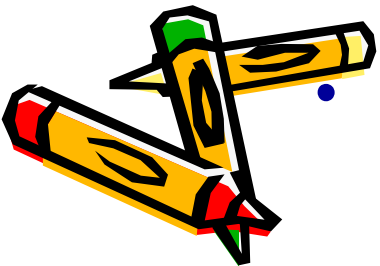
哪些情況比較容易得到退化性關節炎？

- 運動，如果沒有量力而為，也是容易造成退化性關節炎的因素之一。當肌肉有訓練，夠強壯，是可以減少退化性關節炎的，但是如果肌力不足，卻又硬要去做超過能力的運動，則反而容易造成退化性關節炎。
- 有時候，退化性關節炎是次發於其它疾病，例如類風濕性關節炎，以及某些內分泌問題。



退化性關節炎的症狀

- 關節疼痛，尤其是關節活動的時候，休息時則會稍微緩解
- 關節腫脹，超音波下可能可以看到關節積水的現象
- 關節摸起來熱熱的
- 關節僵硬，特別是早上起來的時候，或是坐一陣子要站起來的時候
- 關節彎曲角度受限
- 關節在活動時有聲音。

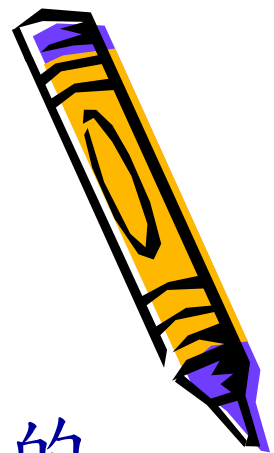


如何治療退化性關節炎

- 減重，如同上述，體重是造成退化性關節炎的重要因素，所以減少體重，就能減少行走時關節的衝擊，可以減少軟骨的破壞。
- 肌力訓練。增加關節相關肌肉的力量強度，可以增加關節的穩定以及減少關節負擔。



如何治療退化性關節炎



- 使用止痛消炎藥。雖然可以減少關節的疼痛，但是也會因為藥物產生副作用，建議還是由醫師判斷處方比較好，不建議自行胡亂購買藥物止痛。
- 玻尿酸關節注射，可能可以幫助關節潤滑的作用。



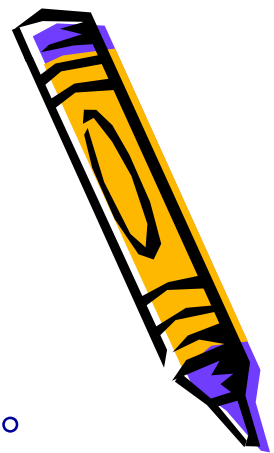
如何治療退化性關節炎

- 替代療法 (未經大型臨床實驗證實，可能有效，也可能沒效)：包括針灸，注射血小板 (PRP 高濃度血小板血漿的介紹)，注射葡萄糖，以及眾多的保健食品，例如葡萄糖胺，辣椒素，軟骨素，膠原蛋白... 等。
- 使用護具，例如戴護膝。



如何治療退化性關節炎

- 復健，增強肌力，訓練關節的活動度..等。
- 職業調整。如果是因為工作造成的，也許該換個工作了。
- 如果一切保守治療都無效時，還是建議要接受手術治療（包括關節鏡，截骨，置換人工關節等）。預防還是勝於治療，所以平時就要注重保養，避免過重，保持肌力的訓練，工作如果是較易造成關節傷害的一定要有適當的休息及護具。



謝謝聆聽

資料來源:<http://ssagy.pixnet.net/blog/post/31214021>

