

農漁民保健

蹲跪不求人

——淺談退化性膝關節炎

文圖 | 楊百文 佛教大林慈濟綜合醫院家醫科醫師

「退化」似乎是人類長壽後不得不面對的課題，在台灣，隨著人口老化所產生的疾病，如癡呆、退化性關節炎、骨質疏鬆等，已威脅國人生活品質，其中堪稱全世界最常見的關節炎疾病——退化性關節炎，更是左右中老年生活品質的關鍵。

退化性關節炎主要好發於負載全身重量的關節，包括膝關節、髖關節、頸椎、腰薦椎和腳部，其中退化性膝關節炎最常見，好發在年齡五十歲以上的中老年人，尤其是女性。

案例：

張伯伯常覺得兩個膝蓋常常酸酸，平常不怎麼會痛。只有在搬重物時，會有些許疼痛感，醫生建議加強膝蓋肌肉的運動和服用維骨力，張伯伯覺得情況改善許多。

張伯母體重略重，平常不太運動，經常蹲下去撿東西後，就站不太起來，膝蓋都覺得沒什麼的力氣，吃女兒買回來的維骨力好像沒什麼差別。

李爺爺也常因走路走久一點，膝蓋就會痛好幾天，常要打止痛針，才會比較舒服，有時關節在動時，會有咯咯的聲音。

李奶奶稍微走一下路，兩個膝蓋就痛的受不了，有時還會腫起來，她經常服用止痛藥，有時痛起來還掛急診。常常覺得膝蓋沒力氣，吃維骨力一點效果也沒有，經檢查後，醫生建議換人工關節。



以上都是常見退化性膝關節炎的症狀，只是輕重不同，相信您或您你身邊的長輩也有同樣的困擾。

退化性膝關節炎的成因

身體的器官就像機器的零件，長久使用後，都會出現耗損問題，例如車子開久了，輪胎會逐漸磨平，引擎也會出現異音一樣。人的身體經過 5、60 年的使用後，

也會逐漸出現不堪負荷的問題，膝關節就是最佳的代表。

膝關節的主要結構如圖 1，其中關節內的軟骨（白色的部分）扮演緩衝膝蓋

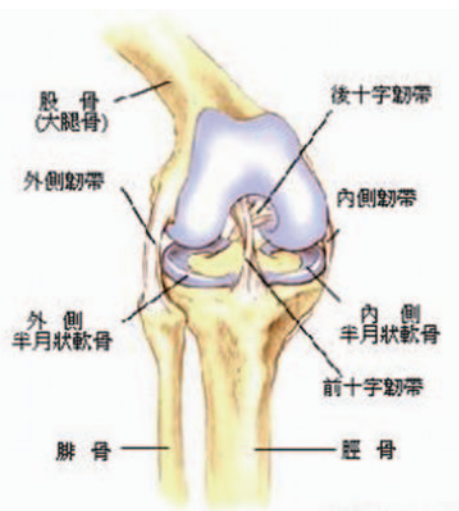


圖 1. 膝關節結構圖

骨之間的壓力，在退化性膝關節炎的發生扮演重要的角色。簡單來說，退化性膝關節炎主要原因是軟骨受到了傷害，膝關節在長期承受身體重量和運動下，軟骨逐漸失去以往的彈性，變的容易受傷磨損，當軟骨受到外力破壞時，往往會導致關節週邊組織發炎，隨著反覆的發炎，軟骨漸漸變薄，不能維持原有的功能，則關節發炎的情形也就更加劇烈了。

附表一. 膝關節退化症狀

	輕度	中度	重度
症狀	<ul style="list-style-type: none"> ● 膝關節酸痛無力。 ● 關節僵硬感，尤其早上。 ● 走樓梯或搬重物引起疼痛。 ● 蹲下後不易站起來。 ● 偶爾伴有膝關節積水。 ● 增加活動量引起關節紅腫。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不定時膝關節內側疼痛。 ● 向上牽引腰酸背痛。 ● 向下牽引小腿或腳踝痛。 ● 因疼痛無法蹲下。 ● 大腿肌肉萎縮，關節變形。 ● 關節活動有摩擦聲。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不論活動或休息持續疼痛。 ● 因痛無法走遠路。 ● 關節嚴重變形，甚至不能完全伸直。 ● 走路不穩，易跌倒。 ● 時常膝關節紅腫或積水。

下表為常見造成軟骨不斷受傷，而導致退化性膝關節炎的原因：

常見退化性膝關節炎的原因

1. 老化，女性。
2. 體重過重或長期過度使用，如運動。
3. 代謝性疾病，如痛風。
4. 風濕免疫疾病，如類風濕性關節炎。
5. 關節曾有外傷或曾受感染。

退化性膝關節炎的症狀與診斷

退化性膝關節炎常見的症狀如前述案例，初期，病人不會覺得明顯的不舒服，隨著軟骨的逐漸磨損，慢慢出現深及關節的酸痛，並漸漸出現疼痛。疼痛常是退化性膝關節炎病患求醫最主要的原因，通常兩側都會發生，但嚴重度不一定一樣，附表一是退化性膝關節炎的症狀分期。

在早期，患者會在活動時感到疼痛，往往休息一下或使用簡單的止痛藥，疼痛便可獲得緩解。隨著疾病的進展，關節炎變得更加劇烈，疼痛會十分明顯，即使在休息時或服用止痛藥後，情形也不見得會有明顯改善。

醫師在退化性膝關節炎的診斷上，主要依據患者臨床的症狀，配合臨床及X光檢查，便可正確診斷退化性膝關節炎，膝關節檢查可發現不平整的骨邊緣，偶有紅腫熱痛或關節積水，有時在手指可發現一些節結。

膝關節 X 光檢查，可以發現骨頭和軟骨被侵蝕，骨頭間距變窄，有骨刺生成等（圖 2）。

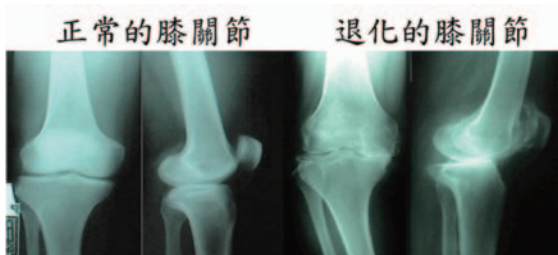


圖 2. 膝關節X光檢查（取自郵政醫院網站）

退化性膝關節炎的治療

退化性關節炎的治療最重要是平時適當保養和物理治療，發炎時，使用藥物控制發炎，如果仍然無法改善，便要考慮接受手術或置換人工關節。各種治療的特點，如附表二。

如何面對退化性膝關節炎

退化性膝關節炎是一種慢性疾病，隨著平均壽命延長，你我幾乎無法避免面臨退化性膝關節炎，預防重於治療是對抗任何疾病的基石，目前沒有任何一種藥物可使嚴重磨損的膝關節軟骨完全地恢復，因此從年輕時就要保養膝關節，如同骨質疏鬆，年輕時要存骨本的道理一樣。

如果以上的膝關節炎症狀，您都沒有出現，恭喜您，也建議您從現在開始，開始做一些簡單的保養運動。

經常做膝關節的伸展，適度訓練大腿

附表二. 膝關節保養及治療

保養	物理治療	藥物	手術
<ul style="list-style-type: none"> ● 若關節發炎，首重休息，勿過度活動。 ● 肥胖者，要減重。 ● 避免過度使用膝關節，如蹲跪、爬樓梯或搬重物。 ● 如要增加膝關節活動時，可使用護膝。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大腿肌肉負重和伸展運動，以改善關節的強度和柔軟度。 ● 按摩與推拿可放鬆膝關節組織。 ● 電療、水療、局部的熱敷可緩解疼痛。 ● 適當而不劇烈的運動，強化關節如散步，游泳，太極拳。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 止痛消炎藥：當發炎導致疼痛時，使用止痛消炎藥，抑制炎；如果仍無法改善時，可關節內注射類固醇。 ● 軟骨保護劑：葡萄糖胺，即「維骨力」和軟骨膠可減輕疼痛和和改善關節活動度。 ● 玻尿酸：注射到關節內營養關節軟骨及關節潤滑，約80%可減輕疼痛。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手術治療是最後的方法： ● 關節鏡手術：清除關節內的骨刺，可暫時緩解疼痛。 ● 人工關節置換術：效果可以持續8-15年，逐漸讓人接受。

肌肉的強度，可強化整個膝關節結構的穩定性，同時保持理想體重，以減輕膝蓋的負擔，此外，盡量不要連續走太久或太陡的路以避免膝關節受傷，若膝蓋覺得不舒服時或有受傷時，就應該立即休息，勿仗著年輕而忍痛，繼續過度使用，加速破壞您的膝關節。



中年時，關節軟骨逐漸老化，更要善待您的膝關節。

除延續年輕時保養方式，尤其要避免經常蹲或跪的姿勢及搬重物或爬樓梯等會增加膝關節負擔的活動。若懷疑自己得了退化性膝關節炎，務必尋求醫師協助診斷。若確定為退化性膝關節炎，則要遵照醫師的指示用藥和安排復健運動。切忌病急亂投醫，而亂服用電台或來路不明藥品，雖短暫減輕關節疼痛，但卻造成身體更大的損害，提醒您，關節一旦遭受破壞，是無法靠服藥而得到修復。

退化性膝關節炎是一種老化的疾病，面對它，你需要有長期抗戰的準備，接受自己關節已退化的事實，調整生活方式，配合醫師治療，將可防止退化性膝關節炎持續惡化，如此一來，才能蹲跪不求人，過著愉快又有品質的老年生活。📖

退化性膝關節炎是一種老化的疾病，面對它，你需要有長期抗戰的準備，接受自己關節已退化的事實，調整生活方式，配合醫師治療，將可防止退化性膝關節炎持續惡化，如此一來，才能蹲跪不求人，過著愉快又有品質的老年生活。📖