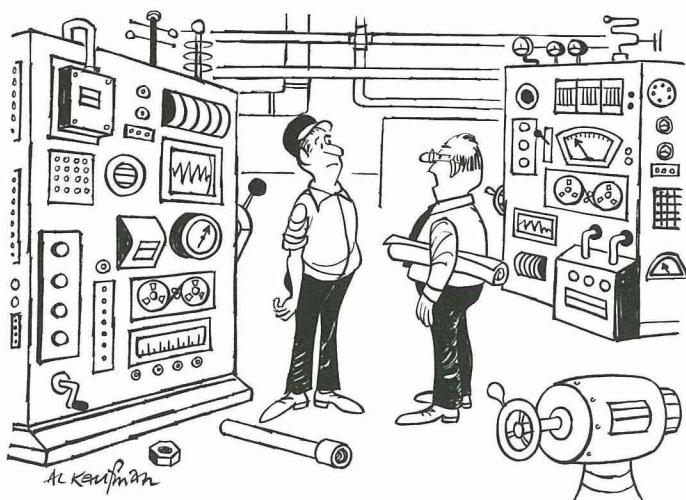


好好維護 骨關節

一般覺得人到老年不管骨關節亦好，脊椎骨刺亦好，都是老人病，沒有什麼了不起，與流行病似乎不相干。近來骨科醫生發現，這種由於骨關節的軟骨承受壓力造成損傷而發生的骨關節炎，可能在30歲以前，甚至還不到20歲，就已經沒有痛感地暗中在進行了。在美國，有2千萬名關節炎患者，推算到2020年，將有超過那時美國人口1/10的關節炎患者。亞洲現有的關節炎患者，在印度有1億5千萬，中國有6千5百萬，日本1千萬，台灣160萬，而且各國的患者人數都在快速增加，已可稱為是流行病了。而由於關節炎所增加的醫藥設備及人員的費用，對各國都是一筆大負擔。

「開懷篇」



「你不用擔心機器自動化後會被取代，那種完全無人的機器還沒發明出來。」

關節炎的關鍵在於其中的軟骨，若軟骨承受壓力過大，或由於老化等因素而損傷，免疫細胞就會掃除受損的軟骨組織，受損的軟骨碎皮導致關節積水、腫脹和發炎。

關節炎發生的初期，現代醫術還不能經由X光或血液中的特殊成分檢查來早期測知，及早治療。軟骨平常的維護方法在於適當的運動。軟骨（cartilage）實際上不是骨頭，比較像能吸收液體的精細泡綿，受壓時其中液體流出；壓力解除後，附近的液體連同營養成分又流進軟骨，維護軟骨的生長細胞滋長。因此，適當的運動有利關節保養。

運動使肌肉發達，腿部的大肌肉四頭肌（quadriceps）協助韌帶承擔膝關節的壓力，因此，膝關節炎的患者大都沒有強健的四頭肌。而且不少有膝關節炎的老年人，常

常是先有軟弱的四頭肌，接著才發生膝關節炎。

但是一旦關節炎發生，肌腱再發達，關節仍然開始損壞，這是由於免疫系統開始向發炎部位遣送白血球，放出清理受傷組織的蛋白質（俗稱mopping up proteins 清掃蛋白質），有時清掃過度，連好的組織亦被清理掉了；類風濕性關節炎就是免疫過敏症的一型。

對治關節炎的措施，Time提出了各種對症療法，包括針灸。台灣醫藥水準高而普及，應該找骨科或關節科就診。在適量的運動方面，不要因為怕痛而不運動。適當的運動有：在水中浮動中活動關節、踩腳踏車、走路、做柔軟體操、操練肌肉及韌帶。

對於體態豐滿的關節炎患者，減重4.5公斤的益處大於任何藥品。有人減重成功之後，特地去肉攤買了一塊7台斤半的豬肉揸回家，才知道以往天天揸這一大塊肉在走路，怪不得膝蓋要發炎。

膝關節炎如果是各種藥品以及復健運動都無效，最後一招就是動手術。美國人口約2億7千萬，每年醫生為膝關節開刀27萬次，可見關節炎到了不得不用最後手段治療的嚴重情形，的確成為醫療保險的一大支出。

（取材自Time, 16 June 2003）

床墊不可 太柔軟？

中外醫生對於腰酸背痛的患者，常做的建議是床墊不宜太柔軟。這種說法流傳已久，卻不曾來自科學見證。最近西班牙Kovacs基金會召集313位長期腰酸背痛的患者，分組睡在堅硬及半硬性兩型床墊，為期3個月。結果是睡半硬性床墊者症狀較紓解，比較不需服用止痛藥。

（取材自Time, 8 Dec. 2003）