



骨關節炎

(又稱退化性關節炎)

Osteoarthritis

成因 • 症狀 • 治療
Causes • Symptoms • Treatments

聯絡

1.800.321.1433 | arthritis.ca
(英文和法文)

加入我們的社交群體



何謂關節炎?

「關節炎」是指關節發炎。炎症引致疼痛、僵硬和紅腫。關節炎有許多不同的種類，其中以骨關節炎最普遍。任何關節都可能受到骨關節炎影響，最常牽涉的關節包括：

- 髖
- 膝
- 脊椎
- 其他負重關節

何謂骨關節炎?

骨關節炎是一種影響整個關節的疾病，會導致關節軟骨和其下的骨骼受到破壞。這種病症是因身體不能修復受損的關節組織而造成的。在加拿大，每五個人中就有一個患有關節炎，而受骨關節炎影響的加拿大人數目超過所有其他種類關節炎的患者總和。雖然沒有證實有效的方法預防骨關節炎，但是通過保持適當運動，維持健康的體重和保護你的關節，能有助減少你的關節承受的壓力，減低疾病的嚴重性和延緩病情的惡化。

骨關節炎有何早期癥兆?

骨關節炎通常發展緩慢，歷時數月或數年。早期症狀無規律性。隨著時間推延，損壞程度增加，症狀會經常出現，在休息時發作而影響睡眠。症狀可以通過治療得到改善。

常見的關節癥兆和症狀包括：

- 關節疼痛
- 僵硬
- 腫脹
- 摩擦或嘎吱作響
- 不穩定（感覺關節無力或變形）
- 和機能欠佳（關節表現不如理想）

關節以外的症狀可能包括：

- 睡眠受干擾
- 情緒改變
- 疲勞
- 生活質素受損
- 對痛楚的感覺更加敏銳等



如何診斷骨關節炎?

醫生可以根據你的症狀和身體檢查診斷骨關節炎。X 光檢查對診斷並非必需，然而，醫生可能要你進行 X 光檢查來協助診斷。關節炎的症狀可能與 X 光檢查結果不符，知道這一點對你會有幫助。

骨關節炎的治療

雖然骨關節炎對骨骼的破壞不能逆轉，可是，症狀卻往往能通過生活方式和治療得到舒緩或大大改善。

重要的第一步是學習如何自己管理症狀。
詳情請瀏覽：

OASIS

<http://oasis.vch.ca/languages/traditional-chinese/> 或
<http://oasis.vch.ca/languages/simplified-chinese/>

iCON「安康」健康網絡 <http://chinese.iconproject.org>

關節炎協會的免費自我管理資源 www.arthritis.ca/resources
(英文和法文)

體力活動

體力活動包括你在日常生活中可能會做的所有活動——例如料理家務，照顧家人或進行園藝。一般人誤以為關節疼痛就必須休息。相反，輕度或中度體力活動可以增強關節周圍的肌肉，增加血液流通和促進正常的關節再生，對關節有保護作用。

運動

運動是一種重複和比較費力的體力活動，目的是改善體格或保持健康體格。步行、騎腳踏車、打太極和水中運動對於關節炎都是好的選擇。

針對你關節的運動可能會帶來更多益處。物理治療師可以與你一起制定一個適合你的運動計劃。

當你感到關節出現突發性疼痛及/或你的關節腫脹和發熱時，我們建議你休息關節。在這些時候，你也可以嘗試一些輕度的關節活動幅度運動。

建議那種運動適合骨關節炎患者？

- **關節穩定運動：**這些運動增加協調，幫助你的關節在活動時保持穩定和減低受傷的風險。一位受過訓練的專業人員，例如物理治療師可以與你一起設計一個具治療作用的運動計劃。
- **關節活動幅度運動：**也稱為伸展或柔韌度運動，它們使你的關節保持活動，也能減少疼痛和僵硬。
- **肌力運動：**這些運動包括負重訓練運動，利用一套負重器械、你身體的重量、阻力橡筋帶或負重機器進行
- **耐力運動：**任何能令你心跳加速和鍛煉肺部一段時間的活動，都可被視為耐力運動，例如步行、游泳和騎腳踏車。

許多運動選擇都會有益，例如太極、氣功和瑜伽等活動結合鍛煉肌力、柔韌度和耐力的運動，對於管理骨關節炎可能特別有幫助。這些運動也可以帶有冥想性質，促進鬆弛和增加應對關節炎的能力。向你的醫生查詢那些運動適合你。

建議骨關節炎患者進行多少運動？

如果你目前運動量不多，那麼增加一些體力活動或運動都會有幫助。最理想是成年人每星期進行 150 分鐘中度至劇烈運動，每次 10 分鐘或以上（如身體狀況許可）。

保護你的關節

經常活動你的關節固然重要，但是，你也要避免讓關節承受過多壓力或負擔的情況，這一點也很重要。

保護你關節的提示包括：

- **控制你的節奏：**費力或重複的活動與比較輕鬆的活動應交替進行。有需要時休息一下。
- **保持關節正確地接合：**姿勢不正確時向你的關節施加重量，可能會增加壓力。物理治療師可以幫助你明白關節的接合。
- **避免關節過度受壓：**某些活動可能會使關節過度受壓，例如勞役、舉重、重複蹲坐或重複的動作。
- 需要時使用輔助器材，例如升高的座位、手杖等
- 使用治療師建議的其他方法

熱療和冷療

進行熱水浴或使用暖包是減輕疼痛和僵硬的好方法。使用暖包時，經常包上一層保護性屏障，例如一條毛巾在皮膚之間。

熱療最適合：



- 舒緩疼痛
- 舒緩肌肉痙攣和繃緊
- 加強活動幅度

對疼痛的關節進行冷療有助於減輕腫脹和發炎。你可以使用冰敷包、一袋冰塊或一袋冷凍蔬菜達到短期的舒緩。使用冰敷包時，經常包上一層保護性屏障，例如一條毛巾在皮膚之間。

冷療最適合：



- 減低腫脹
- 減輕疼痛

有效的體重管理

身體超重增加患骨關節炎的風險，也增加病情惡化的速度。

如果你超重，即使你減去體重的百分之十，也有助於減輕關節的負擔。

如果你控制體重有困難，我們建議你和醫生討論有何選擇。

吃得健康

健康飲食幫助你管理體重，給你能量完成你的日常活動，並且促進一個強健的免疫系統以及骨骼和組織健康。

飲食與骨關節炎

地中海飲食可能對骨關節炎有益，這種飲食法可以減低炎症和減少體重的增加。



這些特定食品可能對骨關節炎有益：

- 奧米加三脂肪酸，例如富含脂肪的魚類，像鮭魚或鯖魚
- 高纖維和高抗氧化物的蔬果，例如白菜或芥蘭等綠葉蔬菜、西蘭花、漿果
- 堅果和種子，例如核桃、杏仁、芝麻、葵花籽
- 用鈣鹽做的豆腐或加鈣豆漿都是很好的蛋白質和鈣質來源
- 芥花籽油含奧米加三脂肪酸

應限制的食品：



- 飽和脂肪和反式脂肪
 - 添加的糖
 - 精製的碳水化合物——嘗試用全穀物代替，例如糙米或全麥麵
- *向註冊營養師諮詢詳情。

藥物

骨關節炎的藥物集中於幫助患者管理疼痛和改善關節機能。

以下描述骨關節炎常用的藥物。諮詢醫生那些藥物適合你。

- 外塗患處的非類固醇抗發炎藥 (NSAIDs) 乳膏往往是表面關節，例如膝關節和手指關節的第一綫治療。
- 雙氯芬酸凝膠 (diclofenac gel) 是一種無需處方的非類固醇抗發炎藥，可以在皮膚上局部使用，有助舒緩疼痛。
- 外塗患處的辣椒素乳膏 (topical capsaicin cream) 可以嘗試在膝蓋使用。由於有污染眼睛的風險，必須避免在眼部使用。
- 有些人報告說在關節上產生冷或熱感覺的凝膠或貼片能舒緩疼痛。使用任何無需處方的療法前，請向你的醫生或藥劑師查詢。
- **關節注射：**類固醇注射最普遍。其他選擇包括玻尿酸和高濃度血小板血漿。
- 撲熱息痛 (acetaminophen)
- 口服非類固醇抗發炎藥
- 如果你不耐撲熱息痛或非類固醇抗發炎藥，或這些藥物對你無效，醫生可能建議你服用度洛西汀 (duloxetine)。

如需要更多資訊，請瀏覽

arthritis.ca/treatment/medication-reference-guide (英文和法文)

治療

物理治療師可以為你制定個人化的計劃，幫助你增加肌力、柔韌度、活動幅度和整體活動能力。

職業治療師可以為你制定一個計劃，幫助你減輕症狀和改善你的機能。他們可以幫助你重新設計空間，並且建議輔助器材保護你的關節和盡量減少疲勞。

物理治療和職業治療往往需要收費，這些服務可能包括在私人健保計劃中，或者你可能符合資格使用政府或一些社區服務機構的資助計劃。

輔助療法

長期病患例如骨關節炎患者可能決定嘗試輔助和替代療法，幫助他們管理疾病的症狀。這可能包括：

- 針灸
- 按摩
- 冥想
- 自然療法藥物

在你嘗試任何這些療法之前，應諮詢你的醫生。你的醫生可以提供有關這些療法的寶貴意見和告訴你它們對你可能產生的影響。

手術

只有在其他治療不能改善嚴重的關節症狀的情況下，才會進行手術治療。

進行手術的決定取決於你的關節炎導致的疼痛和殘障程度，以及手術的風險和益處。這方面你應該和你的醫生進一步討論。

這些資訊已參考專家的意見而更新：

Jacqueline Hochman 醫生, MD, MSc, FRCPC

女子大學醫院風濕科內科部 多倫多大學醫學院助理教授 | 2020年4月更新