



一、何謂退化性關節炎？

退化性關節炎是因關節遭受到機械性的損傷，造成滑膜關節的變性，而引起疼痛、變形的關節疾病。隨著年齡的增加而使其發生率增加，75歲以上的人罹患此病的比率為85%，最易受傷的關節為負擔重量的關節：髖和膝、頸、腰、手指間關節，女性好發於手指，男性好發於髖關節，而膝關節則男女比率相等。

二、形成的原因：

1. 軟骨有先天缺陷。
2. 正常軟骨遭受到長期反覆性的關節活動，及不當的壓力，造成關節軟骨的破壞。
3. 與年齡、種族、遺傳、職業、肥胖有關。
4. 關節受傷或其他的病變，亦可能導致退化性關節炎。

三、臨床症狀：

1. 疼痛：早期關節活動時會產生疼痛，休息可以緩解；到了後期，輕度的活動或休息，疼痛仍會持續。疼痛主要源於關節軟組織，如韌帶、關節囊及肌肉的痙攣。
2. 關節僵硬：特別在清晨起床時，或日間休息不動後，但持續時間通常不超過15~30分鐘。
3. 關節活動受限：可能的原因包括：關節積水、關節面軟骨破壞、肌肉痙攣及骨刺斷裂卡入關節，均會限制關節正常活動。
4. 關節活動時有「劈啪」聲。
5. 關節變形：退化性關節炎進展到末期，可造成半脫位、脫臼或關節變形。例：膝蓋→內翻，髖→跛行，手指遠端→希伯登氏結節。

四、治療：

1. 冷療：急性發作關節有腫脹積水時，可用冰敷消腫止痛。
2. 熱療：慢性關節痛，熱敷可幫助止痛，增加關節活動度。
3. 水療：幫助疼痛及僵硬感的緩解，配合運動治療可增加活動度及肌力。
4. 運動：有助於關節炎病人增加屈曲度，改善循環及肌肉緊張度，避免日後活動受限，散步及游泳或水中有氧都是不錯的運動。
5. 藥物治療：單純的止痛藥，例如普拿疼；病況嚴重者需要非類固醇消炎止痛劑，此類藥物可有效止痛，減輕症狀，但易引起腸胃副作用，所以投藥時，須詳細評估和追蹤。另有急性發作的病患醫師會考慮以關節內類固醇注射，作為輔助治療。
6. 手術治療：藥物及復健無效時，病患仍有嚴重關節疼痛或關節變形，而導致明顯的日常功能消失，則考慮手術（如骨頭切除術、骨頭成形術、人工關節置換術等），手術後仍須與復健治療配合，才能達到最佳狀況。
7. 穿戴支架或使用輔助器：針對不同部位及原因的關節問題，可製作特定的支架，用來保護關節增加其功能，或用來矯正關節排列不良的情況，如膝蓋內翻的病患，可在鞋子外側加上鞋墊，使關節的壓力分布平均，緩解變形。
8. 減輕體重：尤其是下肢負重關節罹病的病人，越接近理想體重，關節的損傷會越少。

五、日常生活保健：

1. 尋找最有利的工作方式。
2. 避免非必要的及重覆的動作。
3. 儘可能使用現代化省力的設備。
4. 維持良好的姿勢：採最舒服的姿勢來工作，如坐姿一般坐一小時，休息 5~10 分鐘。
5. 利用較強的肌肉群和關節，來取代退化的關節工作。
6. 預先將工具和設備擺置好，並固定工作地點。
7. 控制自己的步調，以輕鬆舒適的速度工作，以避免勞累。

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：049-2990833 轉 _____

臺中榮民總醫院埔里分院護理部關心您