

# 退化性關節炎

## ■ 疾病簡介

退化性關節炎是最常見的關節病，又稱為骨關節炎。當關節內軟骨磨損所產生周邊骨頭不正常增生及關節腔變窄，因此，讓關節活動時感到疼痛，不能充分活動。全身上下的關節都有可能發生，最常見的是膝關節的退化，其次是髖關節的退化。而關節曾經受過傷：像是車禍、運動傷害、骨折、韌帶損傷都會加速關節退化。當有肌少症、需要長期負重或久站也會加重關節負擔、體重過重、女性罹患退化性關節炎風險較男性高、基因遺傳、天生結構性問題使關節在活動時特別容易磨損。

## ■ 常見症狀

- 關節疼痛、腫脹、發熱、僵硬、變形、關節活動受限。
- 關節出現雜音。
- 肌肉無力。

## ■ 檢查

- X光檢查。
- 核磁共振。
- 關節鏡：以關節鏡確認膝關節是否發生解剖構造異常。

## ■ 處置

- 保守治療：口服止痛藥。
- 復健療法：熱敷、電療。
- 注射藥物：玻尿酸、PRP(血小板血漿)。
- 開放式手術：更換人工關節。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■居家保健

預防退化性關節炎能免於後續治療痛苦的根本方式，生活型態的改變可以從正確坐姿、站姿調整起，像是避免駝背、避免翹腿、站三七步、長期久站久坐，鞋子可以選擇有包覆性和支撐性的，減少長期穿高跟鞋、夾角拖的習慣。並維持健康體重，強化肌力，舒緩關節壓力。

平常日常飲食多注重蛋白質、鈣質、維生素D3的補充，可以強健肌肉和骨骼密度之外，保健食品也可以是輔助保養關節的另一項重要的選擇。

## ■緊急返院提醒

關節嚴重疼痛、造成活動受限，須立即返診。

## ■複習一下

問題1: ( ) 關節炎好發於男性?

問題2: ( ) 當關節炎發生應該要一直不斷活動避免關節僵硬?

問題3: ( ) 當關節炎發生就要立即做人工關節置換手術?

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：X

參考資料：

Mahmoudian, A., Lohmander, L. S., Mobasheri, A., Englund, M., & Luyten, F. P. (2021). Early-stage symptomatic osteoarthritis of the knee - time for action. *Nature reviews. Rheumatology*, 17(10), 621–632.

<https://doi.org/10.1038/s41584-021-00673-4>

李婷霓、莊昭華(2022)•全人工膝關節置換術與居家照護•彰化護理, 29(1), 2-18。

[https://doi.org/10.6647/CN.202203\\_29\(1\).0003](https://doi.org/10.6647/CN.202203_29(1).0003)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制(修)訂日期：9A病房/1151227

修訂日期:1110209

PFS-8100-456



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮