

醫病共享輔助決策工具表

病歷號		給表日期	
填寫人	☐ 本人 ☐ 家屬	回收日期	

退化性關節炎患者，什麼樣的治療適合我？

前言

退化性關節炎是種「磨損與裂損」的疾患，而老年人的膝關節疼痛多半肇因於「膝退化性關節炎」。當您時常感到膝部疼痛，並且在久站及活動、尤其是負重或爬樓梯時會感到疼痛加劇，但休息時疼痛便能緩解，就要考慮是否患有「膝部退化性關節炎」。膝關節的活動異常及不適往往是退化的前奏曲，例如前十字韌帶或半月板因故受損、斷裂，繼而造成膝關節旋轉異常及關節鬆弛，更是日後發生退化性關節炎的危險因子之一。

適用對象 / 適用狀況

退化性關節炎患者

疾病或健康議題簡介

膝部退化性關節炎的症狀最明顯的就是「痛」，因為關節發炎會降低人體對疼痛的忍受度。退化性膝關節炎的病理進程是緩慢的膝關節軟骨缺損、硬骨與關節周圍組織產生病變，進而產生疼痛、關節僵硬、肌肉無力，最後導致肢體功能障礙。膝關節疼痛及功能障礙往往在不知不覺中惡化，逐一出現膝部變形攣縮、關節嘎嘎作響及組織滲出液，但往往X光片分級診斷的嚴重度未必與疼痛程度呈正比。而大量關節液（例如：大於50毫升以上）則進一步增加關節內壓力，使疼痛更形惡化。需列入鑑別診斷的項目包括：發炎性關節炎，滑液囊炎或肌腱炎，及膝部本身的內部結構損傷等等，這些在臨床治療上須小心評估。

醫療選項簡介

- 生活型態的改變：**改變運動方式（騎腳踏車、水中行走）及運動質量的改變，包括減重諮詢，避免會令症狀惡化的活動及參加病友支持性團體，例如：類風濕關節炎病友協會。
- 復健及物理治療：**包括一般體能訓練、肌力強化訓練，特別是四頭肌，及關節活動度訓練。
- 藥物及疼痛治療：**使用非類固醇類止痛消炎藥，包含口服藥及止痛針。
- 長效型醫療輔具：**包括助行器具，例如手杖，四腳助行器；合適的鞋具，護膝以及退化關節炎專用支架等。
- 輔助療法：**在退化性膝關節炎引起膝部疼痛可考慮黏液補充療法（玻尿酸注射）的治療方式，注射治療前應先排除膝關節內部障礙的可能。
- 關節腔類固醇注射：**當膝關節並沒有大量膝關節液，但有下列發炎的情形時，例如滑液膜增厚、廣泛性的疼痛、夜晚痛或休息時疼痛、使用非固醇類的止痛藥會緩解疼痛，則亦為注射類固醇的適應症。
- 軟骨保護療法：**例如口服葡萄糖胺或自體血漿生長因子注射（血小板生長因子注射；PRP），PRP注射前應先排除膝內關節障礙的情況。由於研究資料有限，目前療效尚無定論。
- 開刀治療：**包含膝關節鏡檢（半月板及十字韌帶修復），脛骨高位矯正截骨手術（年紀小於55歲），半膝人工關節置換手術（單部位嚴重磨損）及全膝人工關節置換手術等。

您目前比較想要選擇的方式是：

- ☐ 消炎止痛藥物治療
- ☐ 玻尿酸注射，並搭配消炎止痛藥物治療
- ☐ 開刀治療
- ☐ 暫時不接受相關治療，以改變生活型態和復健及物理治療為主

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

考量 選項	對象	優點	副作用(併發症)	考量
生活型態 改變	輕度	減少各種老化疾病的發生率，如：心血管疾病、糖尿病、癌症，並且改善生活品質	過度及不當的運動選項可能造成運動傷害或使退化情況更加嚴重	需專業建議持之以恆
復健物理 治療	輕 中度	增進關節活動度，增強腿部肌肉力量及肌耐力，提升心肺功能以及延長關節的使用年限	有無規律運動亦是運動成效的關鍵，治療時間過長往往錯失其他治療的黃金時期	需預約時間，長時間往返醫院
藥物疼痛 治療	輕 中度	口服方便，不需長時間往返醫院	✓長期服用藥物治療，需注意腸胃不適、胃出血 ✓肝、腎功能需定期監測 ✓部份患者有水分滯留及對藥物過敏的情形	須定期監測全血球計數、肝腎功能指數及糞便潛血
長效型 醫療輔具	輕 中度	矯正走路步態，減輕退化關節負重，能適度減緩疼痛	使用不當或身體姿勢不協調，長期下來造成第二傷害	✓需完全自費 ✓穿戴不便
玻尿酸 療法	輕 中度	增加關節活動度，減緩不適	如注射技術不純熟，可能造成出血或感染	✓需連續注射 3~5 週 ✓注射部位疼痛等
類固醇 注射	急性	關節短期疼痛急性發作時，能立即壓抑發炎及疼痛症狀	✓出血或感染 ✓無法改善退化病程	俗稱美國仙丹，傷口癒合力變差等
軟骨保護 療法	輕 中度	促進軟骨增生，適度減緩發炎反應	如注射技術不純熟，可能造成出血或感染	✓需自費 ✓由於研究資料有限，目前療效尚無定論
開刀治療	中 重度	應及早治療，恢復膝關節原先功能：例如關節活動度增加、負重能力、步行距離增加等	手術技術不純熟或者麻醉可能對人體產生不良反應	需住院 3 至 7 天

步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目有什麼?以及在意的程度為何?

考量項目	重要程度					
	最不重要					非常重要
畏懼疼痛	0	1	2	3	4	5
經濟考量	0	1	2	3	4	5
治療方便性	0	1	2	3	4	5
擔心出現併發症	0	1	2	3	4	5
住院與否	0	1	2	3	4	5
擔心藥物不適合自己	0	1	2	3	4	5
擔心藥物副作用	0	1	2	3	4	5
憂心異常檢驗數值	0	1	2	3	4	5

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

1. 我了解甚麼是退化性關節炎 ☐非常同意 ☐同意 ☐不同意 ☐非常不同意
2. 我清楚什麼是關節健康的重要性 ☐非常同意 ☐同意 ☐不同意 ☐非常不同意
3. 我知道退化性關節炎的治療方式有哪些 ☐非常同意 ☐同意 ☐不同意 ☐非常不同意

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- ☐ 接受消炎止痛藥物治療
☐ 接受玻尿酸注射，並搭配消炎止痛藥物治療
☐ 接受開刀治療
☐ 暫時不接受藥物治療，以改變生活型態和復健及物理治療為主
☐ 我想要再與我的主治醫師討論我的決定
☐ 我想要再與其他人士（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…）討論我的決定
☐ 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多

請問您此次使用醫療決策輔助工具的經驗和看法

為提升本院醫病共享決策之推動品質，懇請您就此次使用醫病共享輔助決策工具的經驗，提供寶貴意見，回答內容均為保密，敬請安心作答。

1. 您此刻是否已經做好醫療選項(治療方案)的決定？

- ☐ 我目前仍無法決定。
☐ 我在使用本輔助工具前已做好決定。
☐ 我在使用本輔助工具前有決定，但使用本輔助工具後改變決定的選項。
☐ 我在使用本輔助工具後才做好決定。

2. 您對醫病共享決策使用的經驗

我認為利用醫病共享決策的方式，能.....		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	能充分提供我目前面對醫療決策的相關知識	1	2	3	4	5
2	有助於我更了解目前面對的各種醫療選項優、缺點內容	1	2	3	4	5
3	幫助我瞭解可以選擇的醫療方式	1	2	3	4	5
4	提供我有機會向醫療人員提出我的疑問	1	2	3	4	5
5	促進我對醫療過程的參與	1	2	3	4	5
6	促進我和醫療人員間的溝通	1	2	3	4	5
7	讓我更信任醫療人員對我的醫療處置	1	2	3	4	5
8	幫助我做出最適合的醫療選擇	1	2	3	4	5

請問本次醫療決策選擇的確認		否	是
1	您是否對您的最佳選擇感到確定？	0	1
2	您是否知道每個選項的好處與風險？	0	1
3	您是否清楚哪些好處與風險對您是最重要的？	0	1
4	您是否有的得到足夠的幫助、意見和支持去做選擇？	0	1

瞭解更多資訊及資源：

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) Guidelines for Osteoarthritis of the Knee
<http://www.aaos.org/research/guidelines/TreatmentofOsteoarthritisoftheKneeGuideline.pdf>

完成以上評估後，您可以攜帶此份結果與您的主治醫師討論