關節痛的困擾

老人家經常會受關節痛的困擾，人們常說那是風濕，但是風濕就等於關節痛嗎？其實，我們中國人講的「風濕」與西醫中的關節炎有很大的區別。幾乎每個人都曾經歷過關節痛。關節痛能影響一個或多個關節，主要成因為關節炎、關節創傷或勞損，但亦有可能由滑液囊炎 (潤滑關節的滑液囊發炎) 及不同疾病或情況所引起。因此必須找出真正的病因方能對症下藥。

關節炎成因

1. **軟骨磨損：**多數患者的關節痛都是退化性關節炎，成因為關節內軟骨開始磨損而引起的發炎，多數在活動或站立時才會出現疼痛。

2. **創傷：**引起的關節痛成因明顯，並且容易掌握發生時間。如疼痛嚴重或持續超過 3 天，應立即就醫。X 光能確定痛楚是否因勞損、扭傷、撕裂或骨折所致。醫生亦會酌情將患者轉介給專治骨骼及關節損傷的骨科醫生或矯形外科醫生。

3. **過勞：**關節炎及疼痛可因長時間重複進行相同活動所致 (如打網球、繪畫、跑步、打字、玩電子遊戲等) 。過勞亦有機會導致滑液囊炎。滑液囊一般可減少身體部位在活動時所產生的摩擦，但萬一使用過度，則會引致發炎及痛楚。

關節炎是引起關節痛的常見病因。目前已發現 200 種以上的關節炎，均由覆蓋骨骼末端的關節交接處的軟骨 (堅韌而有彈性的組織，亦是形成鼻子及耳朵輪廓的組織) 受損所引起。健康的軟骨能使骨骼在活動時相互滑動，但當軟骨破裂或耗損，骨骼一經摩擦就會感到腫痛，導致關節缺乏靈活性等情形。

骨關節炎是最常見的關節炎。此病不但會影響關節功能，並會導致疼痛、限制關節活動，還有可能隨著時間而演變成關節變形。

類風濕關節炎是第二種常見的關節炎，主要病徵為疼痛及發炎。類風濕關節炎是一種自我免疫系統疾病，免疫系統會攻擊及破壞體內的正常組織。此病可對皮膚、肺部、眼睛及/ 或血管產生不良影響，而患者亦可能會感到疲憊、精疲力歇、身體不適及發燒。

其他關節炎種類

1. **細菌性關節炎**
   細菌直接感染關節，引發嚴重發炎，患者的關節會劇痛，身體會發熱或發冷，這些炎症會很快破壞軟骨、韌帶等，細菌甚至會入血，造成休克及生命危險，這是一個緊急情況，必須盡快注射抗生素及進行除創手術。

2. **類風濕關節炎**
   它是由自我免疫系統引發的慢性疾病，會導致關節及頸椎發炎，在白人中比較常見，尤其是女性，亞洲人的病發率較低。要診斷類風濕關節炎需要符合一定的診斷標準，如：臨床檢查、驗血、X 光、類風濕因子 (rheumatoid factor) 等等，所以真正患有類風濕關節炎的患者在所謂有"風濕"的人群中只占少數。

   骨科醫生在治療類風濕關節炎上的責任是當病人的骨骼組織受到破壞時，幫病人做矯形手術。隨著醫療的發展，類風濕關節炎的治療方法已經進步了許多，風濕病科醫生會因應患者病情，利用藥物去幫病人控制痛楚及防止它破壞患者的骨骼組織，降低對生活的影響。

3. **反應性關節炎**
   患者身體裡面其他部位有細菌感染，進而令關節發炎。它是短暫性的，單一關節的發炎。

4. **痛風**
   患者血液內的尿酸濃度突然上升或下降，令關節內的尿酸結晶體結晶或溶解，它來得很快，關節會紅腫得很嚴重，服用適當痛風藥物後，通常兩三天便會得到舒緩，所以得名痛風。

膝關節退化治療方法

1. 藥物治療：輕度患者可進行消炎止痛治療。但止痛消炎藥潛藏著傷害腸胃的問題，不宜長期服用。

2. 營養輔助：葡萄糖胺 (Glucosamine Sulphate) 是其中一種最常為人知的營養保充劑。葡萄糖胺是身體製造軟骨的其中一種成份蛋白多糖(Proteoglycan)的原料。蛋白多糖像海綿一樣，保存軟骨內的水份，使軟骨有減低磨擦及避震功能。研究顯示葡萄糖胺能刺激軟骨細胞生產更多的蛋白多糖，使軟骨的新陳代謝正常化，有助減少軟骨損懷。葡萄糖胺也能抑制產生發炎的發酵素，所以有消炎的作用，能增加軟骨細胞修復的能力。軟骨素

(Chondroitin Sulphate)是直接注入膝關節的營養補充劑，它屬於一種天然的氨基葡萄糖聚合物，通常存於關節軟骨及滑液中。關節炎患者其滑液的透明質酸份子重量及濃度比正常低，滑動性質有所改動，使其對關節的保護能力降低。

3. 脊醫矯正術：利用生物力學的槓桿原理，在無用藥物的前提下，採用適合的手法，以巧妙、輕鬆及無痛的情況下，迅速的將錯位的手骨矯正。

4. 運動治療：若腿四頭肌軟弱，會造成膝蓋底下某些軟骨壓力增大，加快局部軟骨損壞的速度。如果只是短時間的失調，這樣對膝蓋並未會造成太大的傷害；但如果長時間拉力失調，磨蝕的軟骨便會造成勞損、發炎和痛楚，影響行路和日常生活。各項運動中，以游泳最為適合，因為水的浮力可減低病者關節所受的負荷，並能令患者全身得到充份的舒展，因此最為安全有效。

5. 物理治療：短波、熱敷、電刺激、向量干擾波等。這些治療可放鬆肌肉，減輕局部神經壓迫的徵狀。治療性運動則必須是運動的處方，以防神經受到不正常的刺激。

6. 家居肌電儀：可在家放鬆緊張的肌腱，減輕痛症。

7. 熱療：熱療即是熱敷、浸熱水浴等，可加速血液循環，放鬆肌肉。

8. 手術：置換人工關節是一個大手術，尤其是五、六十歲的病人，他們將來更可能需要再做手術，更換已磨損鬆脫的人工關節。一般可使用十年。

資料參考：香港骨科教育、必理痛、NYMG