

## 骨關節炎對患者的影響

現時無法根治骨關節炎，僅能控制症狀；

骨關節炎的治療目的有下列四點：

- † 改善關節功能
- † 控制疼痛
- † 保持健康體重
- † 維持執行日常功能能力

骨關節炎的治療方案包括：

- † 運動(簡易運動、游泳等)
- † 維持理想體重
- † 使用關節輔助器具
- † 透過非藥物止痛方法控制疼痛
- † 藥物
- † 手術

骨關節炎治療方式眾多，建議患者諮詢醫生或治療師，並與其商討，選擇適合自己的治療。

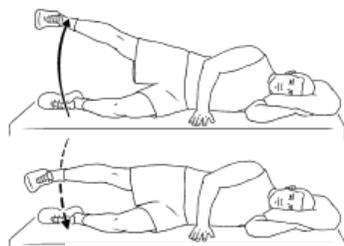
### 資料來源

美國國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心。什麼是骨關節炎？2014年11月。  
澳洲關節炎協會。骨關節炎資訊單張。2012年2月。

## 骨關節炎日常保健

- † 適當休息：不要連續走太久，感到疲倦或症狀加劇便要坐下休息；但同時要避免久坐、久站。
- † 避免關節彎曲角度過大的姿勢如蹲姿和跪姿。
- † 避免過度勞動：盡量避免搬運重物或頻繁上落樓梯。
- † 運動時易不引起關節疼痛為原則。

簡易運動：



側躺抬腿



坐姿抬腿

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓  
Rua do Mindo, Edifício de Serviços  
Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau  
電話: 2857 8000  
傳真 2857 8012  
電郵: ptcs@poutai.org.com  
網頁: www.poutai.org.mo



## 骨關節炎

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

# 甚麼是骨關節炎？

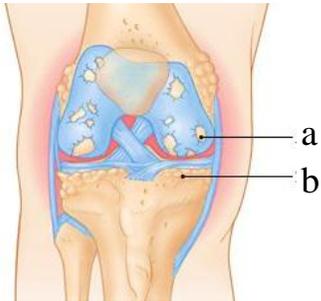
骨關節炎(Osteoarthritis, OA)是最常見的關節炎，主要影響軟骨。

在正常的關節中，骨骼末端由一層軟骨所覆蓋；軟骨有助關節活動順暢，減少運動產生的衝擊力。骨關節炎為軟骨表層破裂耗損而變薄，使骨骼末端失去保護，骨骼互相摩擦，導致疼痛、關節腫脹以及活動範圍減小；久而久之關節因受力不當變形，關節邊緣或會長出骨刺。脫落於關節腔內的細小斷裂骨骼和軟骨可能導致更多的疼痛和損害。

骨關節炎可以發生於身體任何關節。最常見於手、膝蓋、髖部和脊椎。



健康膝關節



骨關節炎膝關節

a:軟骨表層破裂耗損

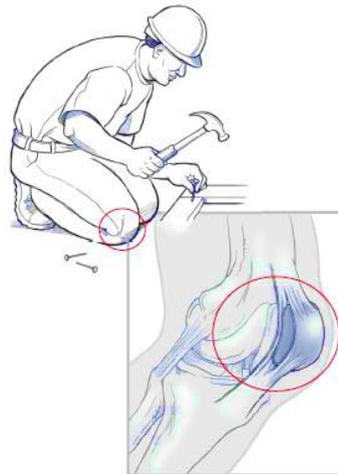
b:關節邊緣長出骨刺

# 骨關節炎的成因

骨關節炎通常隨著時間的推移而發生，且許多患者罹患骨關節炎的原因並不明確。

令關節更高機會出現骨關節炎的因素包括：

- † 年齡增加
- † 家族史(關節軟骨遺傳基因缺陷)
- † 體重過重(增加下肢關節負擔)
- † 關節損傷(曾有韌帶損傷)
- † 關節結構異常(如O型腿、X型腿等)
- † 因工作或運動造成(如涉及跪、蹲、攀爬或提起重物等動作)



# 骨關節炎的症狀

骨關節炎症狀因人而異，且症狀視乎受影響的關節而定。

最常見的症狀是關節疼痛和僵硬，通常在休息後或關節沒有活動一段時間後感到最強烈。症狀會逐漸出現，可能在經過數月甚至數年才會出現明顯症狀，進而影響患者執行日常活動的能力，如走路、爬樓梯等。

若有下列表現提示您可能患有骨關節炎：

- † 起床後或久坐後關節僵硬
- † 一個或多個關節腫脹或疼痛
- † 活動時感到關節骨骼相互摩擦或是嘎吱作響

