



骨關節炎

(退化性關節炎)

風濕科專科醫生
楊貽瑋醫生

香港風濕病基金會

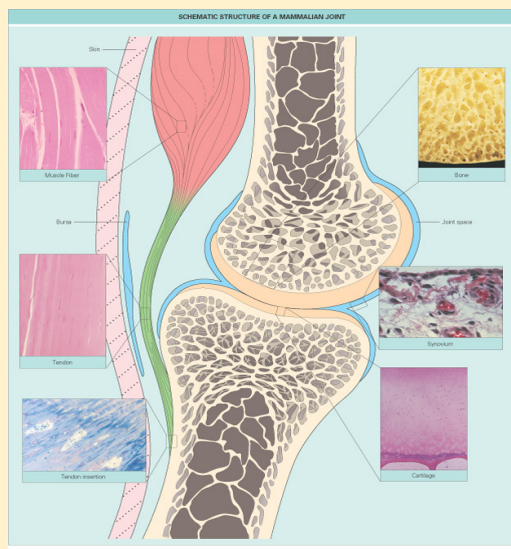


骨關節炎常見誤解

- 誤以為類風濕關節炎
- 誤以為正常老化、無辦法醫治
- 錯誤認為骨刺必須切除

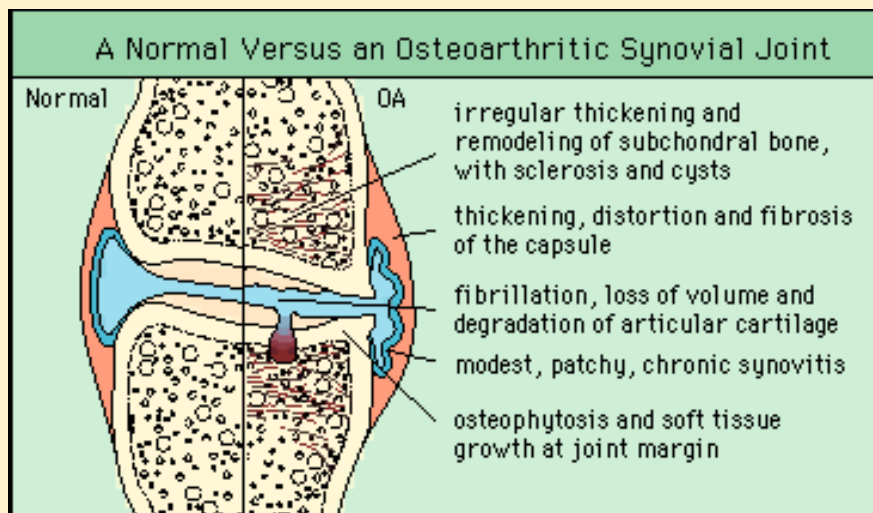
什麼是骨關節炎

正常關節及相關結構

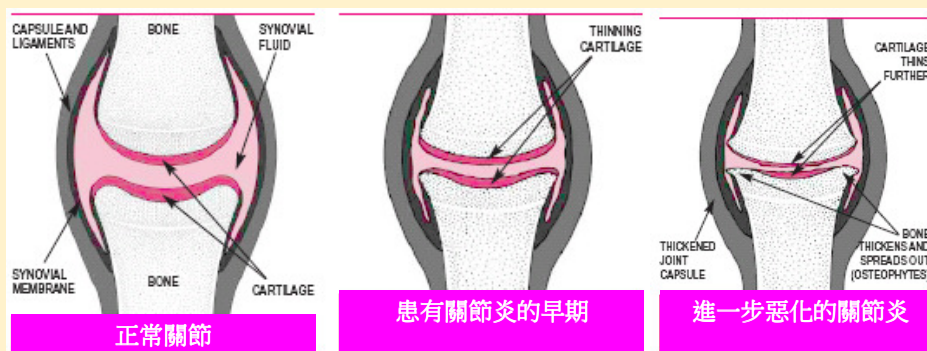


- 軟骨
- 骨骼
- 關節膜
- 關節囊
- 韌帶
- 肌肉、肌腱
- 滑囊

正常與骨關節炎之關節比對

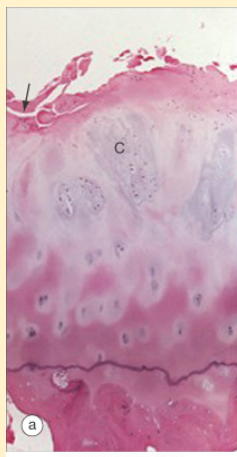


骨關節炎的進程

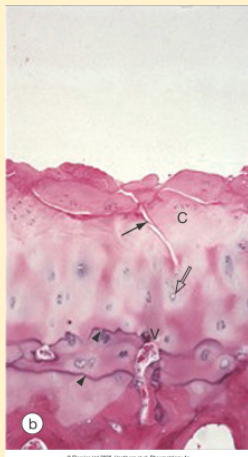


軟骨變薄
軟骨下骨骼增厚
關節膜程現輕微發炎變化
骨骼邊緣長出骨刺

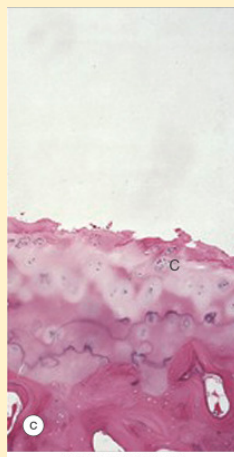
骨關節炎的軟骨變化



早期



中期

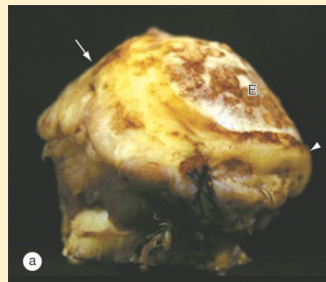


後期

骨關節炎的骨變化



© www.rheumtext.com - Hochberg et al (eds)

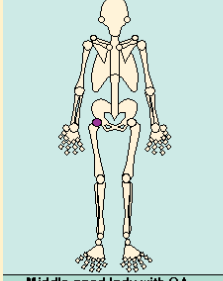
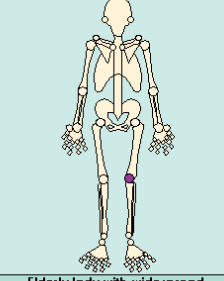
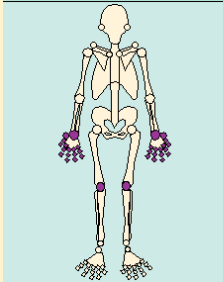
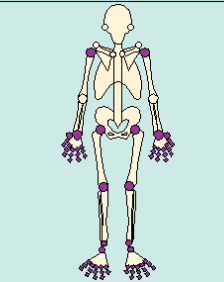



© www.rheumtext.com - Hochberg et al (eds)



© www.rheumtext.com - Hochberg et al (eds)

FOUR COMMON CLINICAL PATTERNS OF OA

<p>Young man with OA of one hip joint</p> 	<p>Middle aged man with post-traumatic OA of a single lower limb joint</p> 
<p>Middle aged lady with OA of the hands and knees</p> 	<p>Elderly lady with wide-spread, destructive OA</p> 



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

•不同種類的 骨關節炎

不同種類的骨關節炎








香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

為何會有骨關節炎

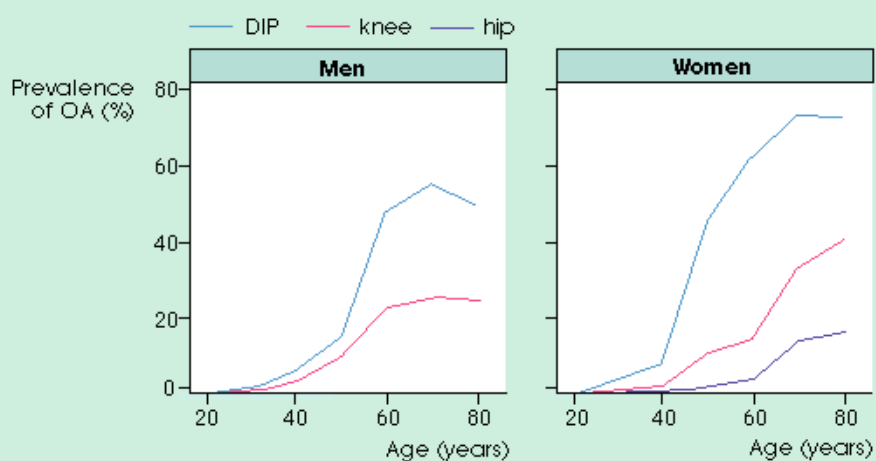
骨關節炎的常用解釋

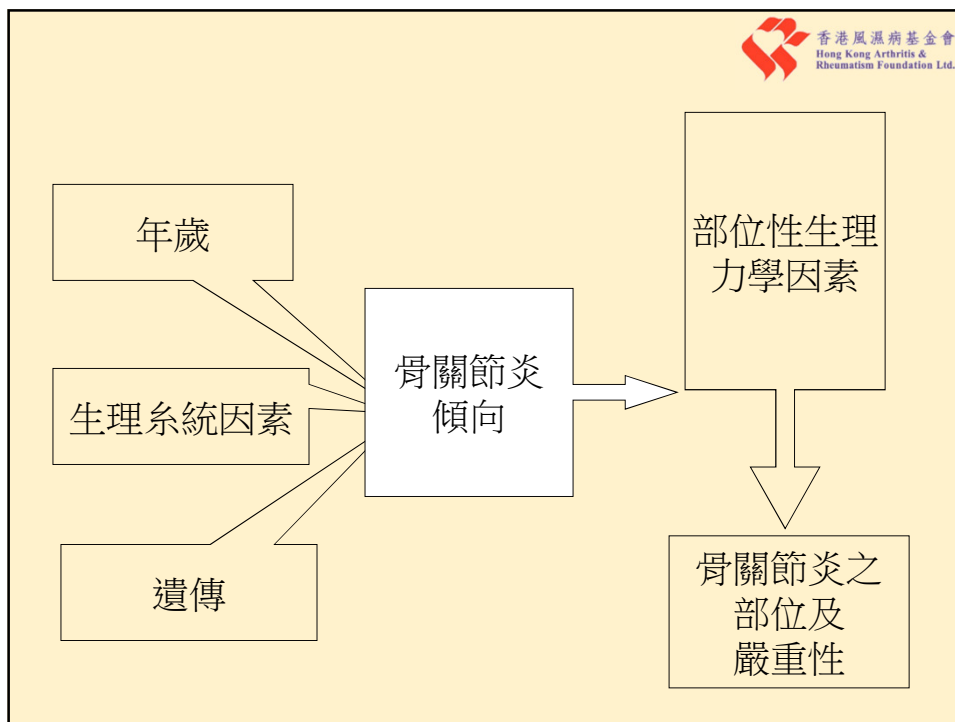
- 退化
- 損耗
- 老化過程

骨關節炎的相關因素

- 年齡
- 性別(不同的類別)
- 肥胖(膝、髖關節等)
- 創傷、關節受損
- 遺傳

骨關節炎病者的年齡分佈



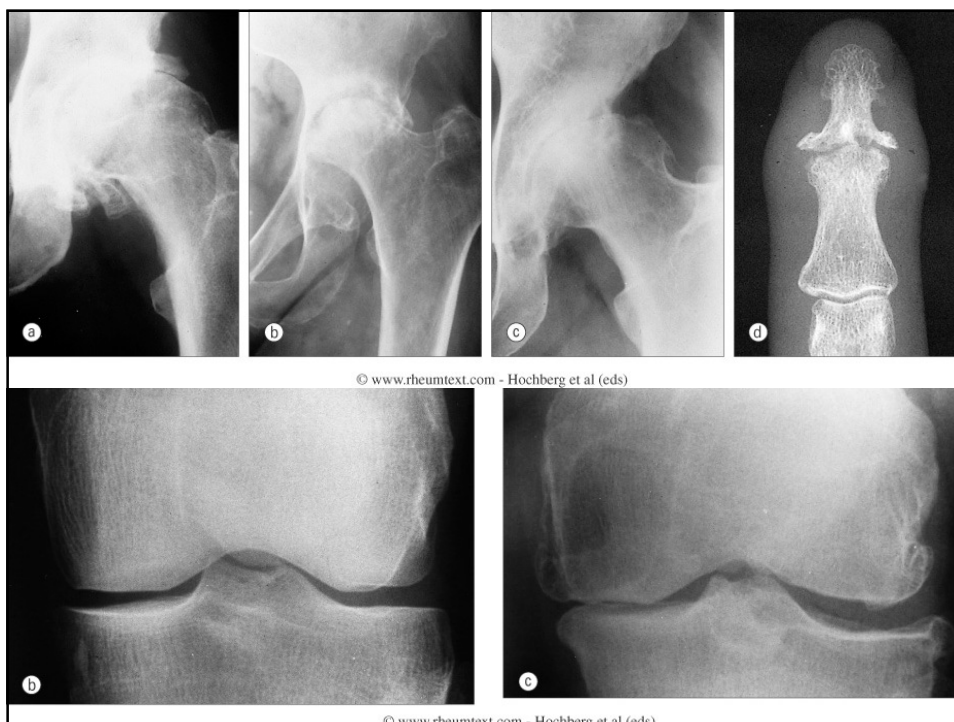


香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis & Rheumatism Foundation Ltd.

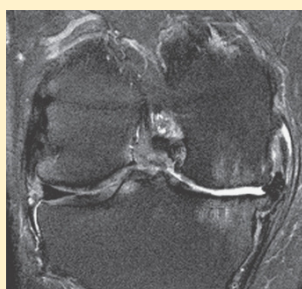
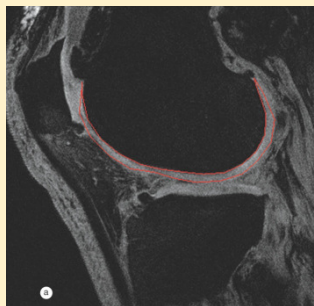
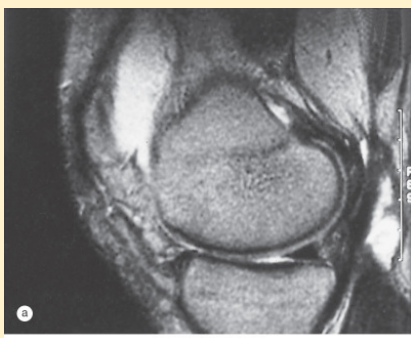
診斷骨關節炎

診斷骨關節炎

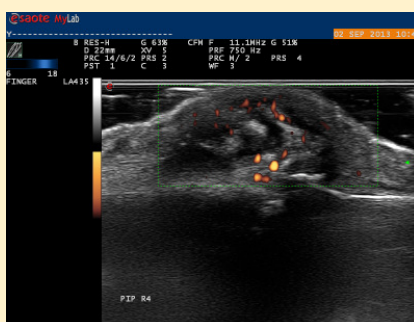
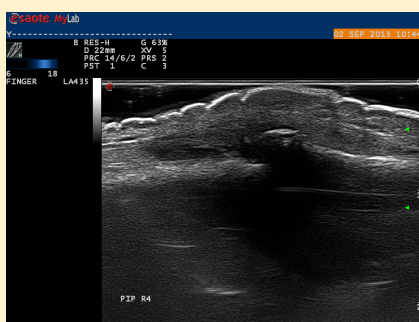
- 臨床檢查
 - 病歷
 - 身體檢查
- X光、其他掃瞄檢查
- 驗血(底線檢查、排除其他可能的診斷)



磁力共振

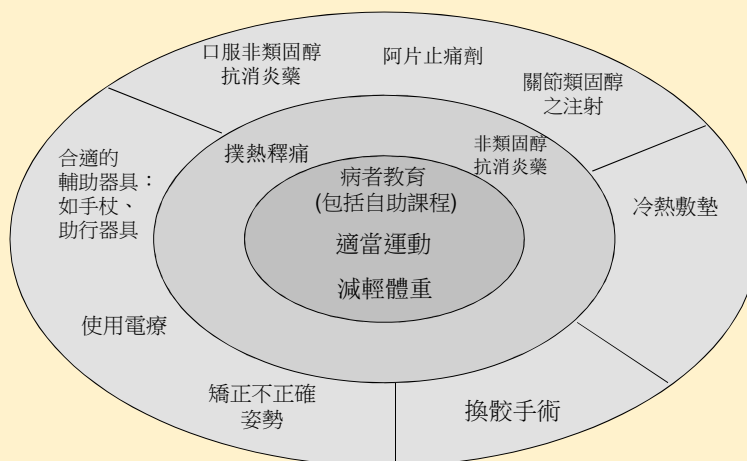


超聲波掃描



治療骨關節炎

骨關節炎的治療方法



National Institute for Health and Clinical Excellence. Osteoarthritis: National clinical guideline for care and management in adults. London: NICE 2008, www.nice.org.uk/CG059



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

治理膝關節之指引 (ACR, 1995)

- 非藥物療理
 - 病者教育: (包括自助課程)
 - 健康工作者的支持
 - 減輕體重
 - 物理治療
 - 職業治療
 - 水中運動課程
- 藥物治療
 - 關節類固醇之注射
 - Acetaminophen 撲熱釋痛
 - NSAIDs 非類固醇抗消炎藥
 - Opioid analgesic 類嗎啡止痛劑



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

病人教育及輔導

- 正確的疾病認識
- 保護關節減少機會惡化
- 保持心境開朗
- 適當運動
- 均衡飲食

物理治療

- 評估
- 矯正不正確姿勢
- 適當運動及休息



運動的種類

- Flexibility
- 舒展運動
- Strength
- 體力鍛鍊
- Aerobic
- 帶氧運動



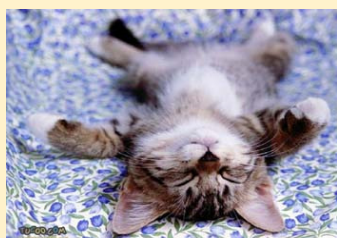
水療、水中運動



運動時留意事項

- 請教專業人士
- 適當休息
- 避免過度使用病患關節
- 留意關節在運動後痛楚的情況

勿理治療?! 休息與放鬆



物理治療

- 使用冷熱敷墊，電療等



物理治療

- 合適的輔助器具：
如手杖、助行器具



職業治療

- 關節保護
- 工作、工作間評估及改善
- 手部功能訓練
- 支架
- 鬆弛技巧





壓力處理 stress management

香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis & Rheumatism Foundation Ltd.



可以參加
一些自助
課程



藥物治療

藥物治療：口服

- 撲熱釋痛 Acetaminophen
- 非類固醇抗消炎藥 NSAIDs
- 痛楚調節藥：神經痛
 - 抗抑鬱藥
 - 抗癲癇藥
- 類嗎啡止痛劑 Opioid analgesic

止痛劑的使用

- 定時使用 VS 需要時服用
- I) 病症因素的考慮
 - 痛楚程度及頻密度
 - 痛楚對患病者功能的影響
- II) 病者因素的考慮
 - 其他器官組織的健康狀態
 - 對藥物產生副作用的機會
 - 病者的需要及期望



非類固醇抗消炎藥 (NSAID) 腎功能之扞擾

- 尤其於：
 - 老年病者、
 - 水腫、脫水、
 - 高血壓及心臟衰竭
 - 藥物間的影響

NSAIDs 引致上腸胃道的高危因素ACR 指引 (2000 更新)



- ≥65
- 其他共存病患
- 類固醇
- 曾患有消化性潰瘍
- 曾患有上腸胃道出血
- 抗凝藥的使用

葡萄糖胺(Glucosamine)及硫酸軟骨素



- 軟骨及滑膜液中的成份
- 葡萄糖胺刺激 Proteoglycan 的製造
- 使用方式多選口服
- 研究結果未能一致，但傾向有正面作用

藥物治療：外用

- 藥膏、藥貼
 - 撲熱釋痛 Acetaminophen
 - 辣椒素 Capsaicin
 - 非類固醇抗消炎藥 NSAIDs (局部消炎)
- 類嗎啡止痛劑 Opioid analgesic (經皮膚吸收後，整體止痛，並非局部消炎止痛貼)

藥物治療：關節注射

- 類固醇
- 透明質酸





關節注射: 類固醇

- 鎮痛，消炎效能高
- 效用期有限
- 微侵擾性



透明質 Hyaluronan

- 透明質 Hyaluronan (Glycosaminoglycan)
滑膜液中重要一員
- 作用: 吸收震盪、潤滑、抗炎之作用
- 在骨關節炎OA關節中，滑膜細胞減少
生產 Hyalouronan
- ↓濃度，↓ molecular weight
- 補充透明質可能有幫的

骨科手術

- 長期痛楚及嚴重關節活動失效
 - 磨骨手術
 - 關節替換手術
- 減少痛楚
- 幫助恢復活動能力
- 增加關節的活動範圍



骨關節炎

1. 關節炎的疼痛與不適是可以處理並治療的
2. 針對你的關節照護可能需綜合數種治療的方法
3. 要找到對你真正有效的治療需要些時間，別輕易放棄
4. 時常與你的醫生或相關醫療人員溝通



多謝!