

高雄榮民總醫院 過敏免疫風濕科 一般衛教文件

科別	過敏免疫風濕科	編號：2080006
主題	退化性關節炎	2004.07.01 訂定
製作單位	過敏免疫風濕科	2023.05.22 審閱

簡介

退化性關節炎是人類最常見的關節疾病，特徵為關節軟骨漸進性的破壞，導致軟骨下硬骨的增厚和硬骨過度生長，此病常見於老年人，但亦可見於其他年齡層，尤其是關節受傷，慢性發炎性關節炎或先天性構造異常者。最常被侵犯的關節是手部的遠端及近端指間關節，膝關節，髖關節及頸部和腰部脊椎。脊椎的退化性關節炎會導致椎間孔狹窄，造成神經性跛行，會在站立或走動時於下肢或臀部有疼痛現象。

流行病學

退化性關節炎是與年齡有強烈相關性的疾病，盛行率隨著年齡而增加，極少發生在年齡少於 40 歲的人，年齡大於 65 歲的人口中，有一半以上有退化性關節炎。

造成退化性關節炎的原因主要可分為兩大類：

- (一) 次發性關節炎：因為受傷（例如膝關節骨折、半月板破裂、十字韌帶斷掉等）、遺傳疾病、代謝性疾病、鈣沉積症、先天性關節發育異常、軟骨下骨頭缺血性壞死或感染而引起關節軟骨的破壞，引起退化性關節炎。
- (二) 原發性退化性關節炎：以老化及肥胖最重要。軟骨內的諸多結構性蛋白 (proteoglycan) 隨著年齡增長而變化，分解酵素也會增加。而肥胖的人，給予關節的機械性壓力較大。兩者造成了關節軟骨的磨損；當修補功能又不及破壞速度時，漸漸就會產生退化性關節炎。

退化性關節炎的危險因子包含有：

年齡、肥胖、女性、外傷、感染、反覆的職業傷害、曾有發炎性關節炎病史、神經肌肉疾病、以及代謝性疾病。

臨床症狀

退化性關節炎的臨床症狀以疼痛最常見，典型的疼痛在活動後加劇、休息後緩減。常見的現象是在不活動一段時間後如長坐後，發生關節僵硬的現象，出現啟動關節活動上產生困難，也稱為 gelling phenomenon，又稱果凍膝。隨著疾病進展，關節可能出現變形，關節不穩定而影響生活機能，甚至在休息狀態下也持續出現疼痛的現象。其他症狀包括關節活動時出現捻髮聲 (crepitus)、關節交鎖 (joint locking)、關節腫脹及積水、關節活動受限或變形。

檢查

X 光是最常用的影像學工具，除了輔助診斷，也能幫助排除其他問題。典型X光表現有關節腔狹窄 (joint space narrowing)、骨刺形成 (osteophytes)、軟骨下硬化 (subchondral sclerosis) 或是軟骨下囊腫 (subchondral cysts)。

治療包括下列兩大方向：

一、藥物治療：

- (1) 治療目標包括緩解疼痛及預防運動障礙，Acetaminophen 及低劑量 NSAID 或 COXIBs (非類固醇性抗發炎藥物) 通常可提供某種程度的疼痛緩解。然而因為病患族群多為老年人，常同時併有腎臟或心臟血管疾病，因此 NSAIDs 或 COXIBs 之使用須特別小心。老年人使用 NSAIDs 產生腸胃道出血的比例亦隨之增加。對於 Acetaminophen 反應不好或不適合使用低劑量 NSAIDs 與 COXIBs 的患者，可合併使用弱麻醉性止痛藥來加強緩解疼痛的效果。
- (2) 如關節內有積液，可注射類固醇於關節腔內緩解積液與疼痛，但給藥頻

率最好不要超過每 3-6 個月一次。

二、輔助性治療：

- (1) 非藥物性方法可以輔助關節炎的藥物治療效果，讓關節炎侵犯的關節做短期休息可以減輕疼痛，要找出會過度使用這些關節的活動並避免之。
- (2) 要矯正不良的身體姿勢及曲線不良，如可用支架改善腳部的前旋姿勢。當影響到身體的負重關節時，可用拐杖或助行器幫忙支撐身體重量，亦要建議病人減輕體重。
- (3) 一套適當的運動計畫可預防或矯正肌肉萎縮，亦能提供止痛作用。請物理及職能治療師會診亦可有幫忙。
- (4) 當嚴重的疼痛或關節變形導致行動不便時就要考慮外科手術治療。於適當篩選的病人進行人工關節置換術通常可解除疼痛及促進日常功能。脊椎的退化性關節炎若壓迫神經根會導致神經根症狀，並會造成脊椎旁軟組織痛及痙攣現象。
- (5) 物理性支持法（頸圈或腰部緊身衣），局部熱療法及加強頸部，及脊椎旁及腹部肌肉的運動，可在某些病人達到疼痛緩解。
- (6) 對於脊椎退化性關節炎嚴重程度患者，若有無法控制的疼痛或神經學併發症，則要考慮椎間板切除及脊椎骨融合。若為腰部神經孔狹窄則需廣泛性椎間板切除減壓手術以減輕症狀。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。