

正所謂「百病由腳起」，如果想身心健康，就要保持關節靈活自如，可是困擾不少香港人的退化性關節炎，卻有年輕化的趨勢，老人科專科葉衛民醫生表示，近年有很多四十歲甚至更年輕的人士出現退化性關節炎病徵，例如走路時膝關節發出響聲，或者落樓梯時膝蓋感痛楚，這些都是膝關節的健康警號。以往患上退化性關節炎尤如得到「絕症」無得醫，但近年的透明質酸注射方法，就為病人帶來曙光，就算年過七十的患者，經過治療後都可以行動自如。

退化性關節炎新療法

膝痛不再來



膝痛影響生活及情緒

今年七十五歲的鍾女士，兩年前膝痛發作，嚴重影響生活，她說：「一年半前右腳膝頭好痛，不敢長時間坐著，要坐一會企一會，因為坐太久站起來會很辛苦。」這種坐立不安的日子，令鍾女士日常生活十分不便，在關節痛和膝蓋腫脹影響下，亦出現不良的行路姿勢，令腰部疼痛，加上同時患有骨質疏鬆的問題，鍾女士自言病發時也會出現情緒低落。葉醫生說：「現在治療退化性關節炎會採用綜合治療法，即配合物理治療、運動、減重以及注射透明質酸。鍾女士的病情屬於較嚴重級別，除了教她做運動和配合飲食之外，還在患處注射了透明質酸，頭一年的療程就注射了兩次，一年半的療程已注射了三次的鍾女士，現在關節已消腫，亦沒有膝痛問題，日常生活已經『行得坐得企得』，康復進展十分理想。」

傳統療法多副作用

葉醫生指，退化性膝關節炎成因其實是膝蓋軟骨磨蝕耗損，軟骨在磨蝕了的位置生出骨刺，導致關節長期發炎。「患者在早期走路時，膝關節會發出『喀喀聲』，中後期就會在落樓梯時出現疼痛，而晚期患者更會在睡眠或靜止狀態下感到痛楚。患者膝蓋會腫脹和發炎，嚴重者腿部更會變形，變成O型或X型腿，影響走路姿勢。」退化性關節炎以往可以說是「無得醫」，膝痛難耐時，患者只有靠口服消炎止痛藥或打類固醇止痛針減輕痛楚，可惜都是治標不治本的方法，服用太多的止痛藥有可能出現胃出血，也有個案因為打過多的類固醇止痛針而出現腎衰竭。

新療法康復有望

關節裏的營養主要是葡萄糖胺和透明質酸，前者坊間也有很多口服補充劑，不過效果不算理想，而注射透明質酸這個新療法，醫生會採用超聲波確定注射的位置，將透明質酸直接注射入膝關節內，令關節注滿透明質酸而起潤滑作用。葉醫生說：「透明質酸有低密度分子和高密度分子兩種，前者除了有潤滑作用，還可以被軟骨吸收，令軟骨增加厚度，因此適合較年輕病人注射，讓他們可以自行多生一些軟骨及製造透明質酸；而高密度分子則會停留在關節內，潤滑度和承托力比較強，由於長者的軟骨已經近乎停止生長，所以較適合注射高密度分子透明質酸。葉醫生強調無論高低密度分子的透明質酸，效力均可維持九個月至一年。」

多運動預防病發

不少人誤解經常體力勞動或運動過量的人較容易出現退化性關節炎，但事實剛好相反，葉醫生指少運動的人，軟骨沒有受運動的刺激而產生透明質酸，反而容易患病。另外遺傳也是重要的因素，如果媽媽是患者，其下一代也有較大機會患病，至於性別方面，女性患者人數是男性的三倍，所以如果自己屬於高危一族，就要多加注意，每年做身體檢查，平日最好多做適量的運動，注意飲食避免體重過高，減輕膝關節的負擔，及早保養護膝，減低關節退化及病發的機會。