



▲某醫生建議骨關節炎患者避免做劇烈運動，以免患處承受更大壓力，可以嘗試游泳或太極等比較輕鬆的運動。

「哎呀！膝頭好痛……」你有否聽過親友上落樓梯或運動時發出這樣的呼喊？又或是你自己亦有這樣的困擾？在香港，退化性骨關節炎非常普遍，復康科專科葉大偉醫生表示，根據美國的調查顯示，三分之一的五十歲以上人士均出現退化性骨關節炎的病徵，而此病有年輕化趨勢。如果缺乏治療，有可能導致關節變形，嚴重影響生活，因此，無論是任何年齡階層的人，都需要注意關節健康。

骨關節炎有年輕化趨勢

關節炎的成因



▲某醫生表示，人的重心在於中央，膝蓋關節的內側會比較受壓，如果站立或行走時感到膝內側疼痛，應盡早求醫。

葉醫生表示，退化性骨關節炎的成因是關節的軟骨磨蝕損耗，軟骨間潤滑液的分泌量降低，未能有效減低軟骨磨擦，以致軟骨變得脆弱，而包圍患處的神經線亦會受到刺激，引發炎症、帶來紅腫及痛楚，「骨關節炎的患者多為五十歲以上的中及老年人士，加上亞洲人膝蓋外側韌帶天生較歐洲人繃緊，更容易因膝關節的磨擦感到疼痛。除卻年齡因素，從事勞動力強的工种、曾受運動創傷或體重超標的人士，也會承受較大的患病風險。」

葉醫生續說，「近年的患者有年輕化的趨勢，不少年輕人對於自己罹患此症會感到「不可思議」。大家要加倍注意身體響起的警號，如上落樓梯、走斜路、坐矮椅或長時間坐下後起身，感覺關節疼痛，建議盡早向專科醫生求醫。」

對「類風濕性關節炎」及「骨刺」的誤解

「風濕」病會在天氣潮濕或下雨時誘發痛楚，而類風濕性關節炎是「風濕」的其中一種炎症。葉醫生解釋：「其病因是人體免疫系統出現問題，令關節間的滑膜發炎，嚴重的更會導致韌帶變得脆弱，關節移位及變形。雖然類風濕性關節炎的部份病徵與退化性骨關節炎類似，但兩者不可混為一談。」

嶄新有效的醫療方法

不少人也誤以為關節炎必然因為生骨刺而疼痛，其實骨刺是關節嘗試修補磨損而增生的組織。很多時痛楚並不一定來自骨刺，而是來自粘膜炎，所以必須透過詳細的檢查才得知痛楚根源。」

確診之後，醫生通常會以藥物療法配合簡單運動，為病人消炎及止痛，但大部份體重超標的病人在面對體重控制運動時亦會顯得「心有餘而力不足」，因為關節在行走時會泛痛，枉論運動。第二步會開始物理治療，例如超聲波、干擾波以及激光治療等，但這些療法僅可醫治關節的外層，如要深層舒緩病症，葉醫生建議利用透明質酸鈉 (Sodium Hyaluronate) 直接注射入關節患處，「關節本身的天然透明質酸在病發後，潤滑及避震度會減弱，質量亦會變差。而注射高分子量的透明質酸鈉可以做到鎖水潤滑、抗氧化、消腫、消炎及減震等療效；無論是膝、腕及肘關節等均可注射，並補充滑液的滋潤度，減輕軟骨的磨擦及延緩關節退化。使用單次注射療程，過程僅需二十分鐘，注射後休息兩、三天便可正常運動。視乎病人的情況，一般療效可以達至六至九個月，患者可減省頻繁的覆診時間。」