

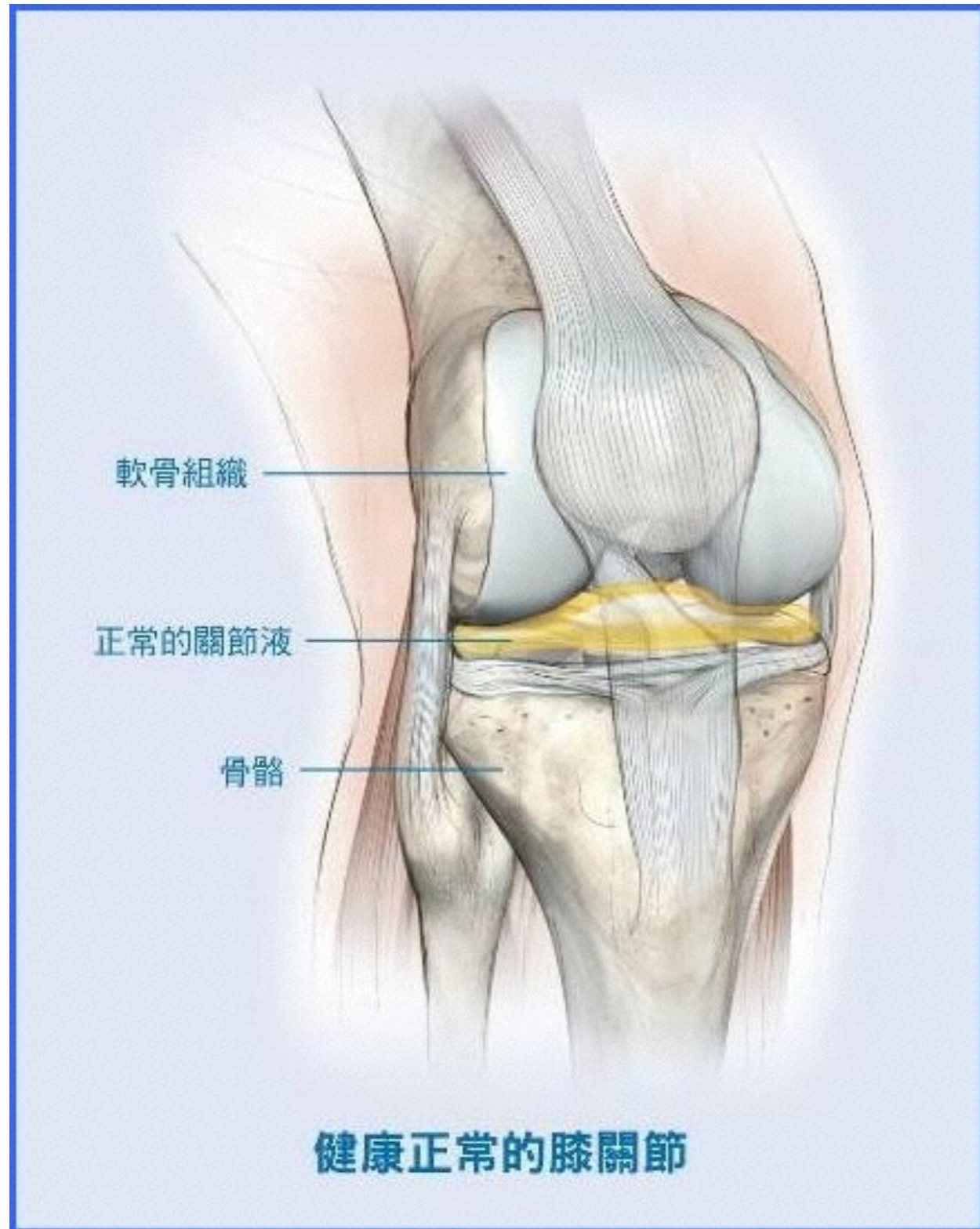
認識退化性膝關節炎

馮佩雯醫生
老人科專科醫生

8-3-2015

什麼是退化性膝關節炎？

正常的膝部關節



- 健康的軟骨及關節液
 - 保護骨骼免受磨損
 - 吸收活動時產生的震盪

什麼是退化性關節炎



- 一種退化性疾病
- 主要成因：
 - 長期勞損
 - 或創傷引致

什麼是退化性關節炎

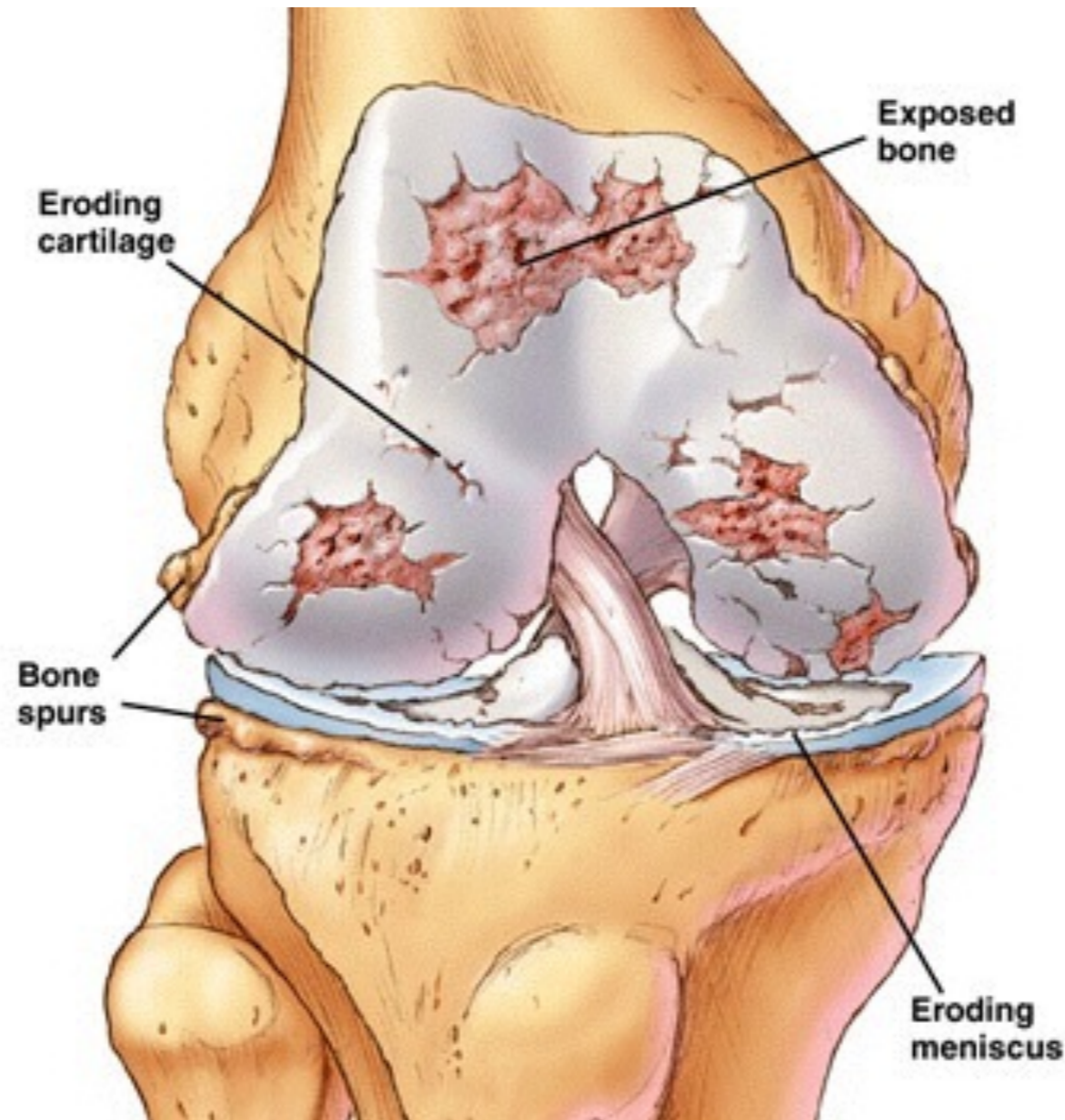


膝關節液隨新陳代謝的減慢而流失，保護骨骼的軟骨漸漸變得平薄及粗糙、甚至磨蝕。

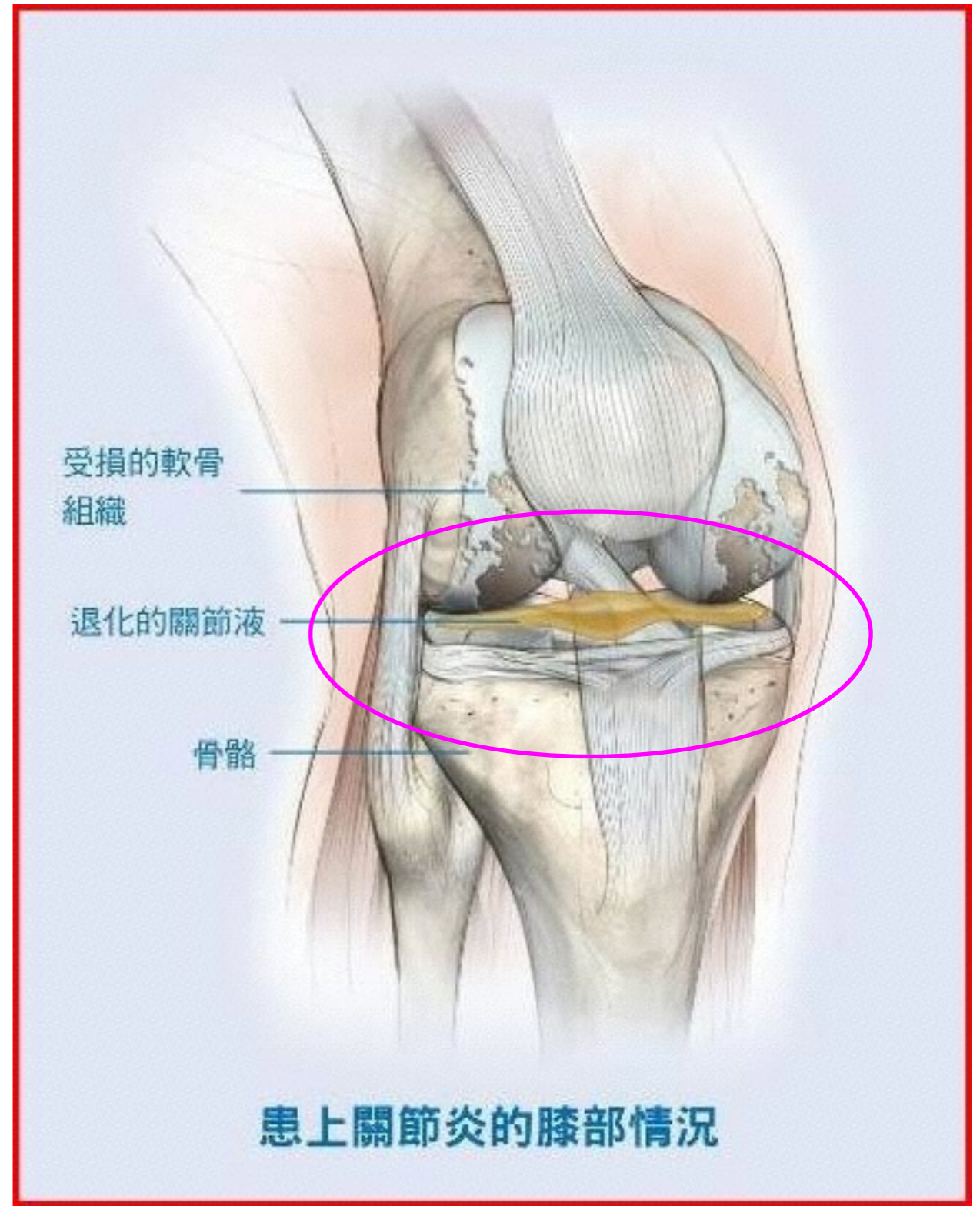
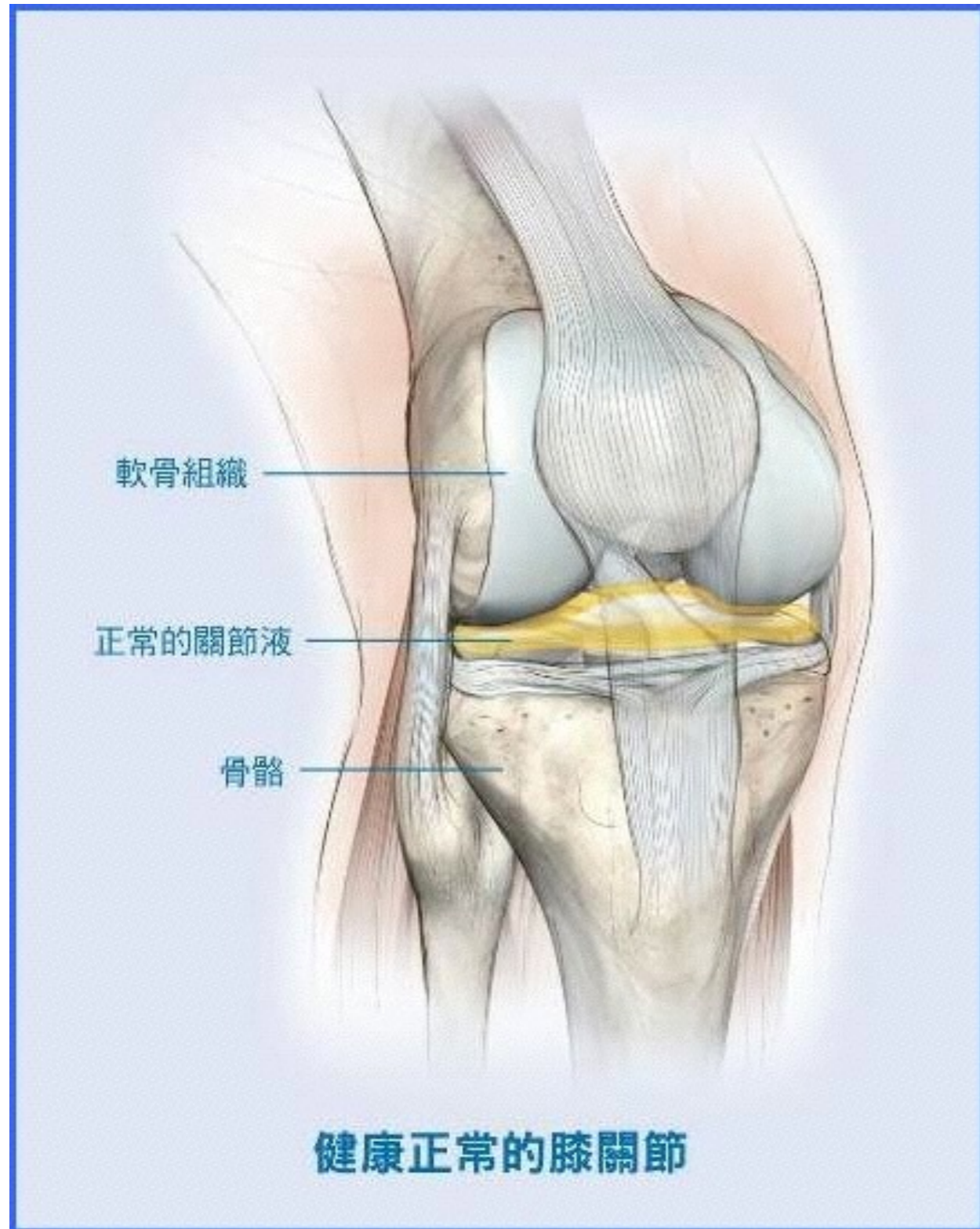
如病情加劇，身體為補償骨骼的損失，骨的邊沿會加厚、變形，繼而長出骨刺，關節膜亦因而發炎。

什麼是退化性關節炎

當情況嚴重時，軟骨內部會形成鈣結晶體，產生「鈣化現象」。這些鈣結晶體會從軟骨上脫落，刺激關節發熱紅腫等常見的膝部關節炎徵狀。



正常和患上關節炎的膝部情況



主要成因： 長期勞損

膝關節負荷過重：肥胖、長期攜帶及搬運重物亦會使膝部關節退化加劇

或創傷引致

膝關節曾受創傷：如膝關節曾撞傷、跌傷等，都會較容易引起膝部關節炎



高危人士

年齡增長：退化性膝關節炎常見於**40**歲以上之女性及**45**歲以上之男性，女性發病率較男性為高

不良姿勢及活動：長期下蹲、長期過劇之跳躍或跑步，或長期穿著高跟鞋都有增加患上膝部關節炎的風險

退化性膝關節炎的徵狀

退化性膝關節炎的徵狀

- 關節疼痛、乏力
- 長時間休息，例如睡眠後，膝關節特別僵硬
- 膝關節活動幅度減少
- 膝關節活動時有聲響或關節內有磨擦的感覺
- 上落樓梯感到膝蓋疼痛
- 出現骨刺
- 關節腫脹、變形，失去靈活性



退化性膝關節炎的徵狀

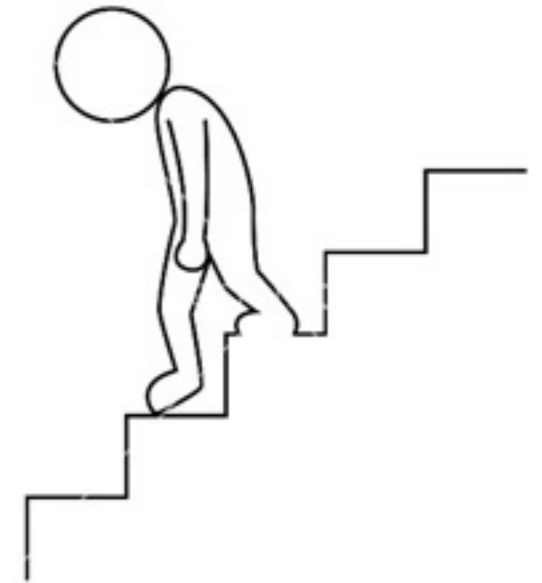
關節疼痛、乏力

長時間休息，例如睡眠後，膝關節特別僵硬

膝關節活動幅度減少

膝關節活動時有聲響或關節內有磨擦的感覺

上落樓梯感到膝蓋疼痛



退化性膝關節炎的徵狀

- 出現骨刺
- 關節腫脹、變形，失去靈活性



退化性關節炎常見的部位

退化性關節炎常見的部位



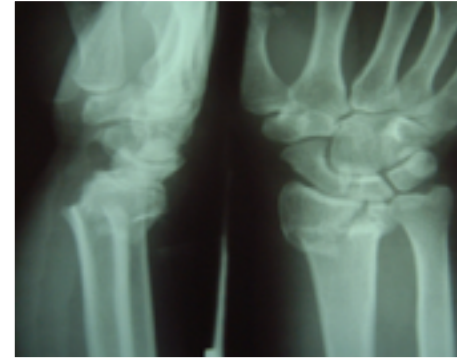
膝蓋



股骨



手



脊椎



退化性關節炎統計數據

- 於二零零零年，世界衛生組織估計全球 60 歲或以上的人士中：
 - 9.6% 的男性及
 - 18.0% 的女性患有退化性關節炎¹

全球及本港的數據

- 在本港，衛生署轄下長者健康服務的資料顯示，在38 000名於二零零八年曾到18間長者健康中心進行健康評估的65歲及以上長者中，
 - 47.0%長者報稱患有退化性關節炎，
 - 其中男性長者有36.6%，
 - 而女性長者則有52.9%。
 - 患病率隨年齡增長而上升，由65-69歲的42.2%上升至85歲及以上的52.7%³
- 在2009年一份社區問卷調查中，訪問了四千多位居於社區及年紀大於65歲長者，有約31%人有膝關節痛問題

1. Woolf AD and Pfleger B. Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organization 2003; 81(9): 646-56

3. Prevalence of osteoarthritis among elders aged 65 and above. Data from Elderly Health Service, 2007. Hong Kong SAR: Elderly Health Service, Department of Health.

診斷與檢查

自我診斷

1. 你是否在活動時感到痛楚，但休息後得以紓緩？
2. 你是否在走樓梯時容易感到痛楚？
3. 你的膝關節活動時是否經常有「喀喀」作響？
4. 你的膝關節痛是否漸漸惡化？
5. 你的膝關節是否起床後僵硬通常多於一小時？
6. 你的膝關節是否經常發炎？
7. 你的膝關節是否在進行特定動作時出現刺痛？
8. 你的膝關節情況是否急劇或突發性惡化？
9. 你的膝關節痛楚有否影響大腿或小腿？
10. 你的膝關節除痛楚外，是否亦有明顯麻痺？
11. 你的膝關節活動時是否出現交鎖症狀？
12. 你的膝關節活動時是否不穩固？

評估：

問題**1-4** 是退化性膝關節炎的典型症狀。

問題**5** 至**12** 的症狀或與其他較嚴重的膝部問題有關。若你有以上任何症狀，便應延醫診治。

你有否退化性膝關節炎的風險因素？

1. 你是否經常攜帶或搬運重物？
2. 你的體重是否超過正常指標？
3. 你的工作是否需要經常以下列姿勢進行：蹲著、跪著或以腳尖站立？
4. 你工作時下肢是否需要長時間重複同一動作？
5. 你工作時下肢是否需要長時間保持同一姿勢？
6. 你是否因工作需要大量體能活動而感到疲勞？
7. 平日工作或外出時，你是否經常需要穿著硬底皮鞋或高跟鞋？
8. 你是否曾遇上較嚴重的膝部創傷或跌傷？
9. 你是否很少運動？
10. 你是否很多親屬都患上退化性關節炎？
11. 你是否患有扁平足或下肢變形，例如長短足、八字足、「O」形腿？
12. 你是否女性？

診斷

- **了解病歷** - 病人的症狀、症狀出現的時間、程度及變化等情況、日常自我照顧及行動能力、情緒及社交、家居環境、家居附近環境如樓梯、斜坡等



診斷

- **身體檢查** - 檢查病人的健康狀況、反射動作、肌肉的強韌度和受影響的關節，並觀察病人走路和活動能力



診斷

- **X光檢查**
- **骨骼筋肌超聲波**
- **磁力共振檢查**

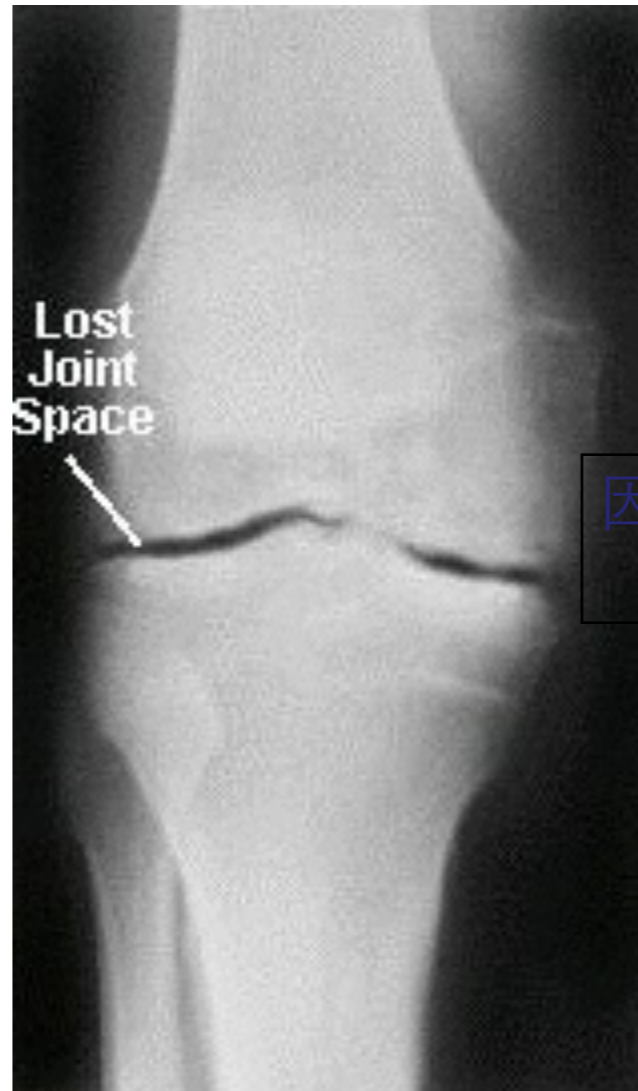


X光檢查

- 檢查關節的損傷，如軟骨的磨損、骨骼的損傷和骨刺的形成。



正常的膝關節空縫



因軟骨被磨損，空縫變得狹窄

不同程度的退化性關節炎



可是，X光檢查並不能反映骨關節炎的嚴重程度和病人的活動能力

骨骼筋肌超聲波

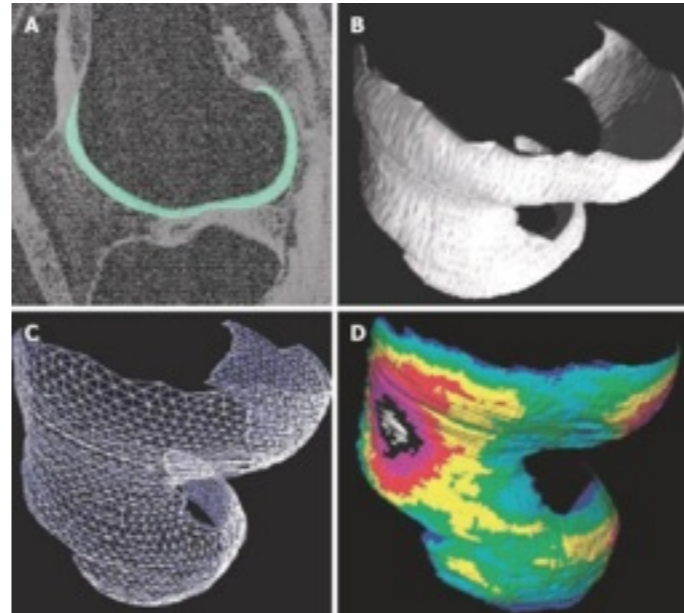


骨骼筋肌超聲波



磁力共振檢查

- 透過磁力共振檢查受影響的位置的損傷關節以及附近的組織



治療，預防和護理

非藥物治療

控制體重

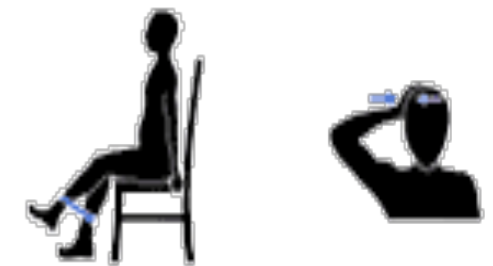
- 不少長者屬超重，中年發福，少做運動。透過飲食和運動減磅，能減少對膝關節軟骨的負擔。



非藥物治療

適當運動

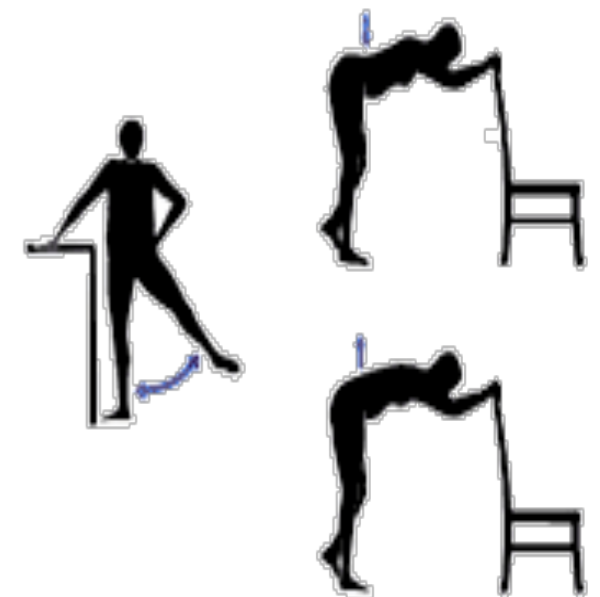
- 減輕痛楚
- 增加關節的靈活性
- 保持體重
- 促進身體機能
- 增加行動安全
- 減少肌肉萎縮
- 可改善情緒



Strengthening



Aerobics/heart and lung health



Range of motion

四頭肌強化運動



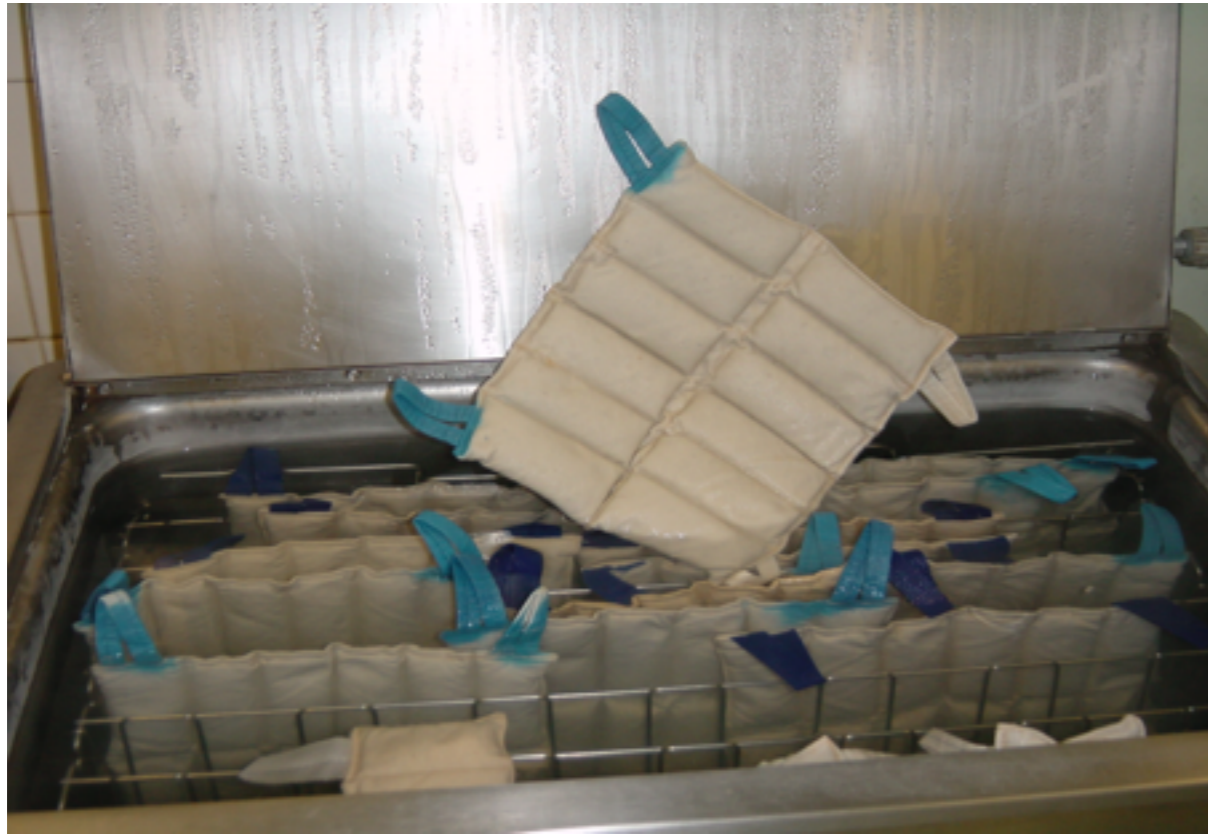
非藥物治療 - 保護關節

- 當發炎疼痛時避免負重
- 輔助器材:
 - 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
 - 避免長期站立或步行太久，有需要者應用拐杖。
- 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮櫈、蹲、跪著或以腳尖站立等。
- 避免膝部受傷，採取適當的預防措施或使用保護器具包括護膝、夾板、護膝墊及具承托力的鞋，以保護膝部免受嚴重損傷或重複性輕傷
- 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。



非藥物治療

- 熱或冷敷痛楚位置



非藥物治療

利用透皮神經電刺激、超聲波



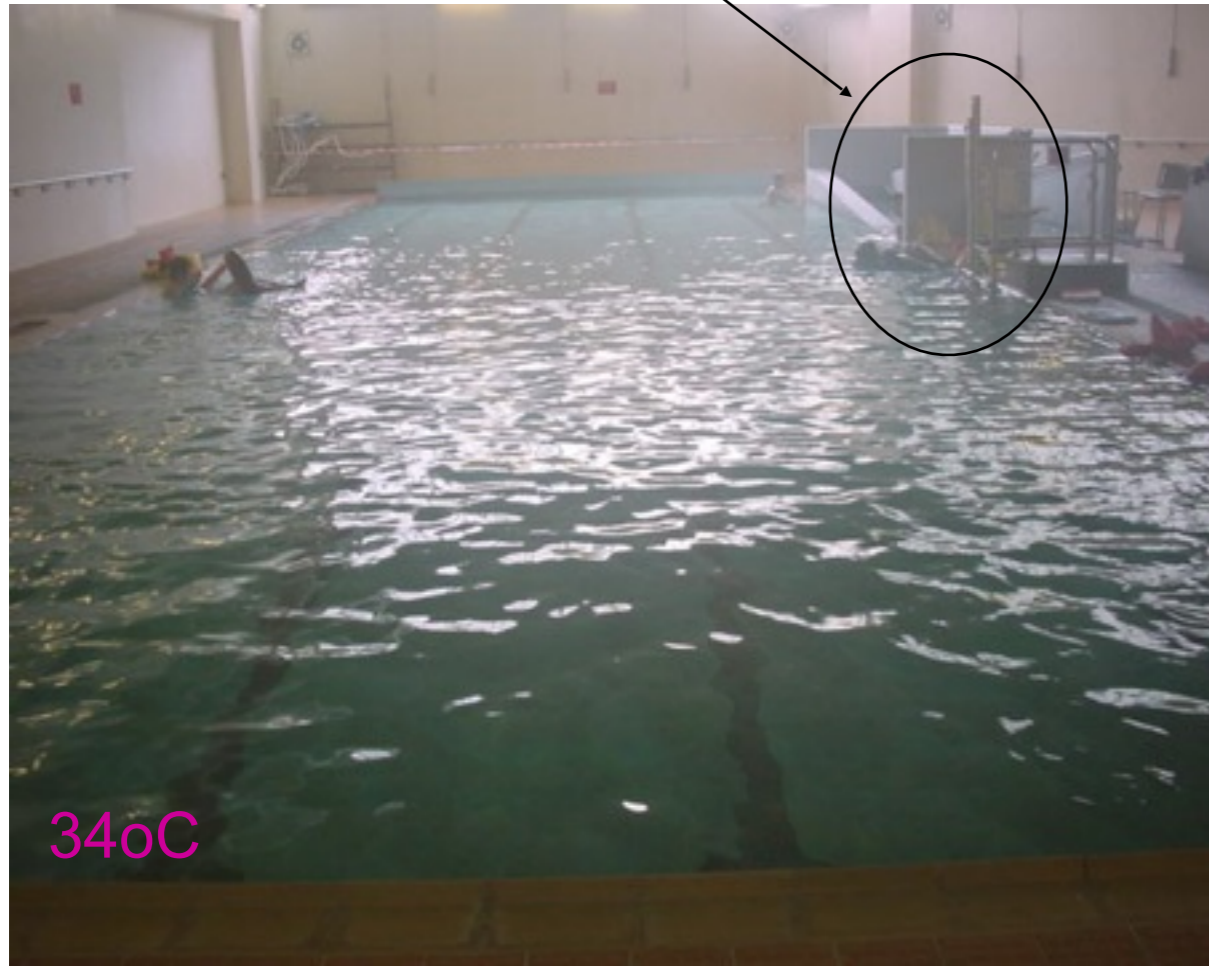
非藥物治療

利用短波、干擾波治療



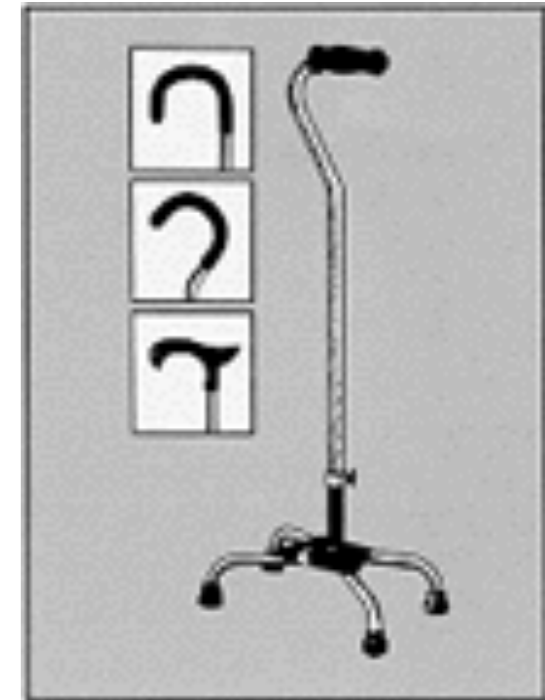
水療

吊重機



非藥物治療 - 行動輔助

- 有需要時應利用拐杖或配戴護膝作輔助，減輕膝關節受壓程度，否則雙腳突然無力而跌倒，導致大腿骨骨折，後果嚴重



非藥物治療 - 家居安全



扶手



藥物治療

- 撲熱息痛 (Paracetamol)

- 治療骨關節炎的首選藥物。適用於輕微痛症，但沒有消炎功效

- 非類固醇消炎止痛藥 (NSAID)

- 同時具有止痛消炎功效。
- 副作用包括腸胃不適、偶有腸胃出血或潰瘍

- 環氧化酶II抑制劑 (COX II)

- 此類藥物的作用與非類固醇類消炎止痛藥相似，卻只帶有較輕微的腸胃副作用。
研究指出此類藥物可能增加使用者患上嚴重心血管疾病（包括心臟病及中風）的機會



藥物治療

- 鴉片製劑 (Opiate)
 - 容易引致昏睡、混亂、便秘
- 混合藥物治療
- 外用藥物
 - 較短效、容易引起皮膚炎
 - 外用消炎止痛藥膏或敷貼 (NSAID)
 - 外用含刺激性(辣椒素)敷藥 (capsaicin)



藥物治療

- 在關節內注射類固醇藥物
 - 雖然能止痛，但頻密使用可令退化惡化
 - 效果會逐步消減，只能維持數月



補充關節液的治療

- 注射關節補充劑
 - 關節補充劑是一種透明質酸。
 - 它不但能回復關節的黏彈性，還能刺激膝關節液的產生，減輕膝關節發炎介體，能減少痛楚及改善活動能力。



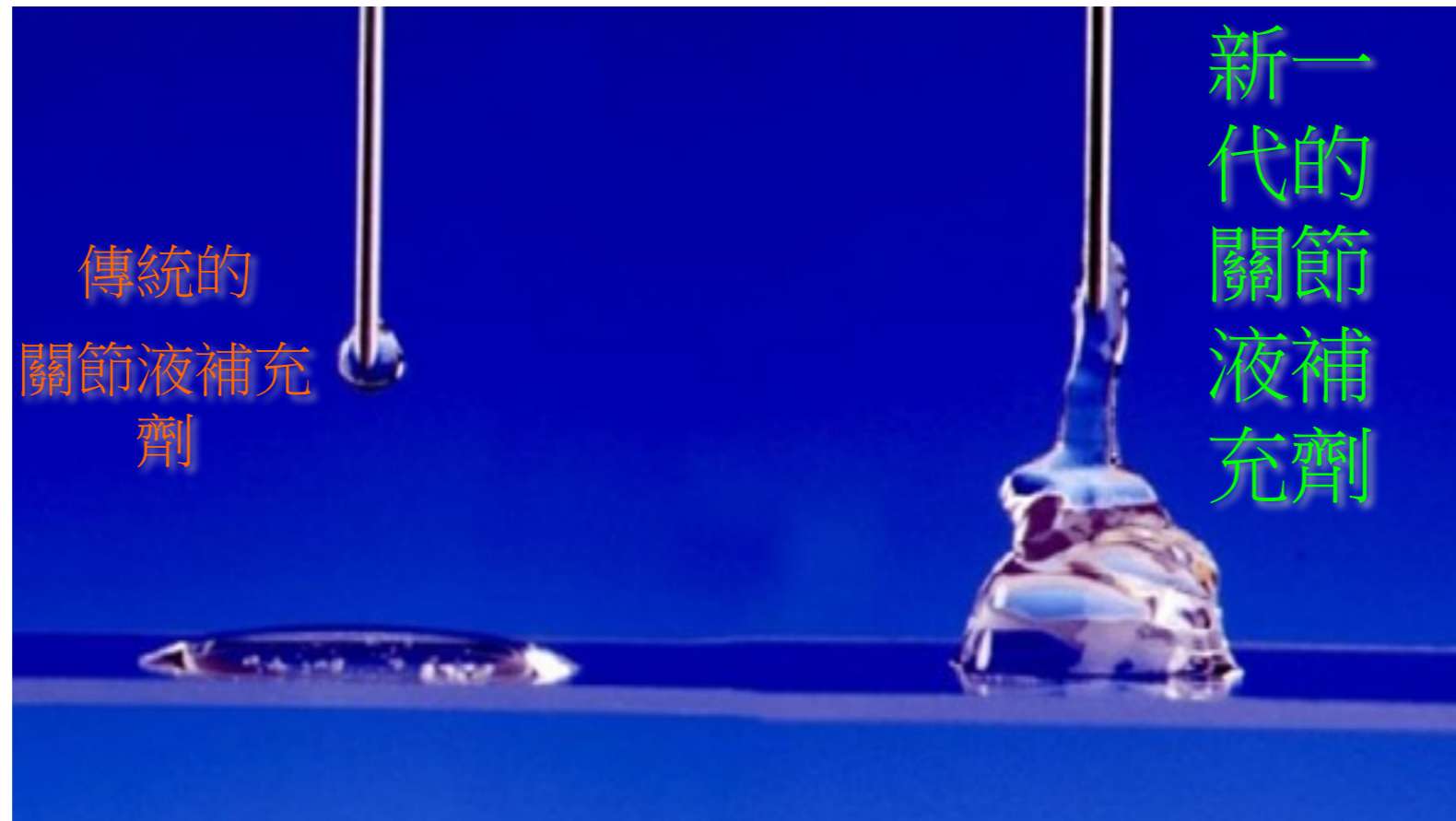
關節補充劑的比較

	健康及正常關節液	患有關節炎的關節液	高分子新一代的關節液補充劑(獲美國FDA認可)	其他傳統關節液治療品牌 關節液補充劑
分子量 Molecular Weight (million Dalton)	6	3.7	6	0.5-1.2
彈性 Elasticity (Pa at 3Hz)	117	1.9	111	0.6 - 9
黏度 Viscosity (Pa at 0.02 Hz)	45	1.4	25	3 - 16

關節液補充劑的比較

5 針的注射

- 有效吸震和作潤滑作用



1 針的注射

- 最接近人體的關節液
- 較持久, 有效吸震和作潤滑作用

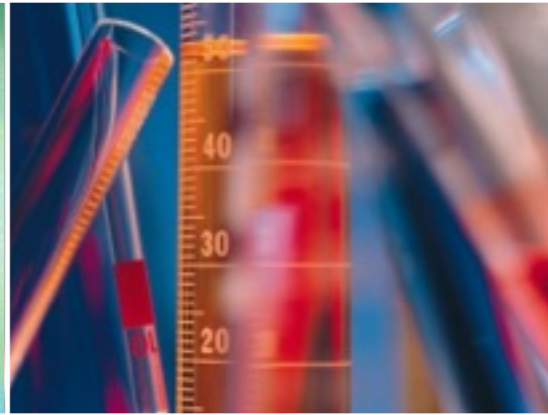
Reference :Band et al (1995) *Material Research Society, Spring Meeting Abstract*
Larsen (1997) *Biomatrix Report BXR 9010*

膝關節注射

關節液補充劑注射後的常見現象

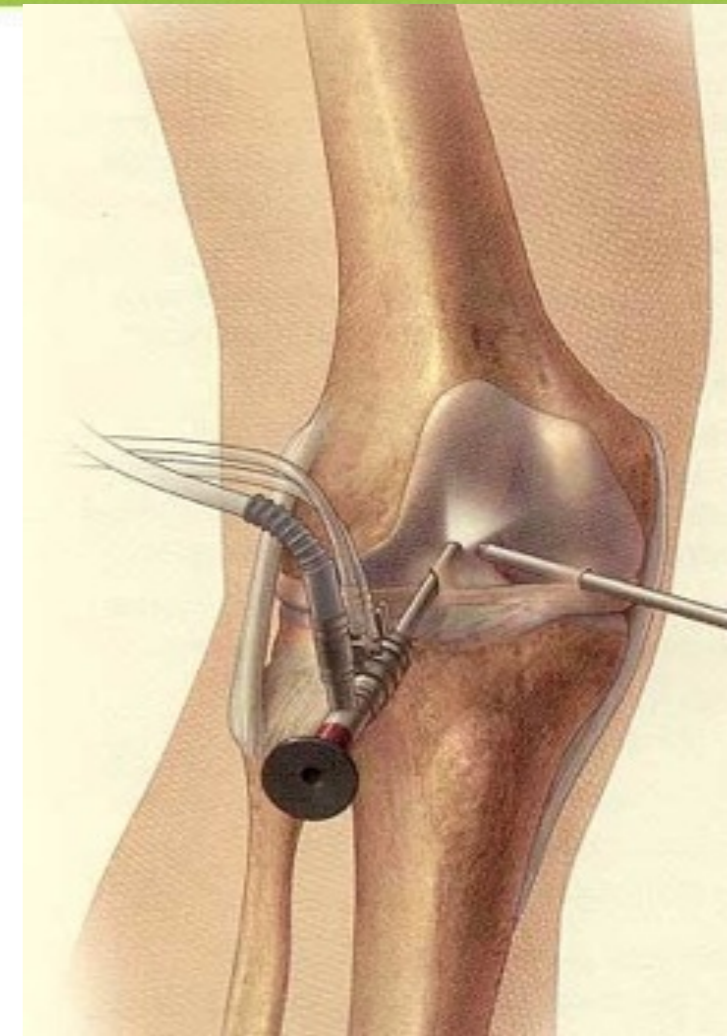
- 輕微的不適或腫脹，但是一般說服用止痛藥或冷敷能控制不適。
- 注射後的**48** 小時內，多作休息，~~避免~~烈劇活動。
- 如腫脹情況嚴重，請聯絡你的醫生。





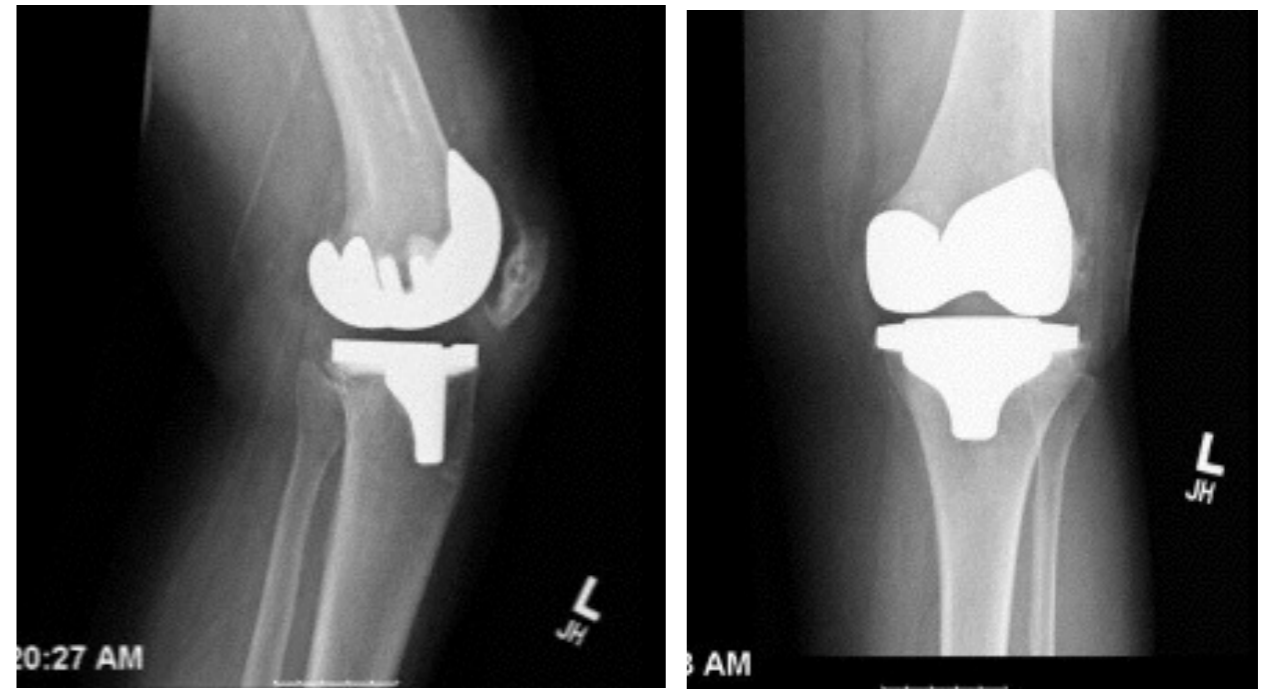
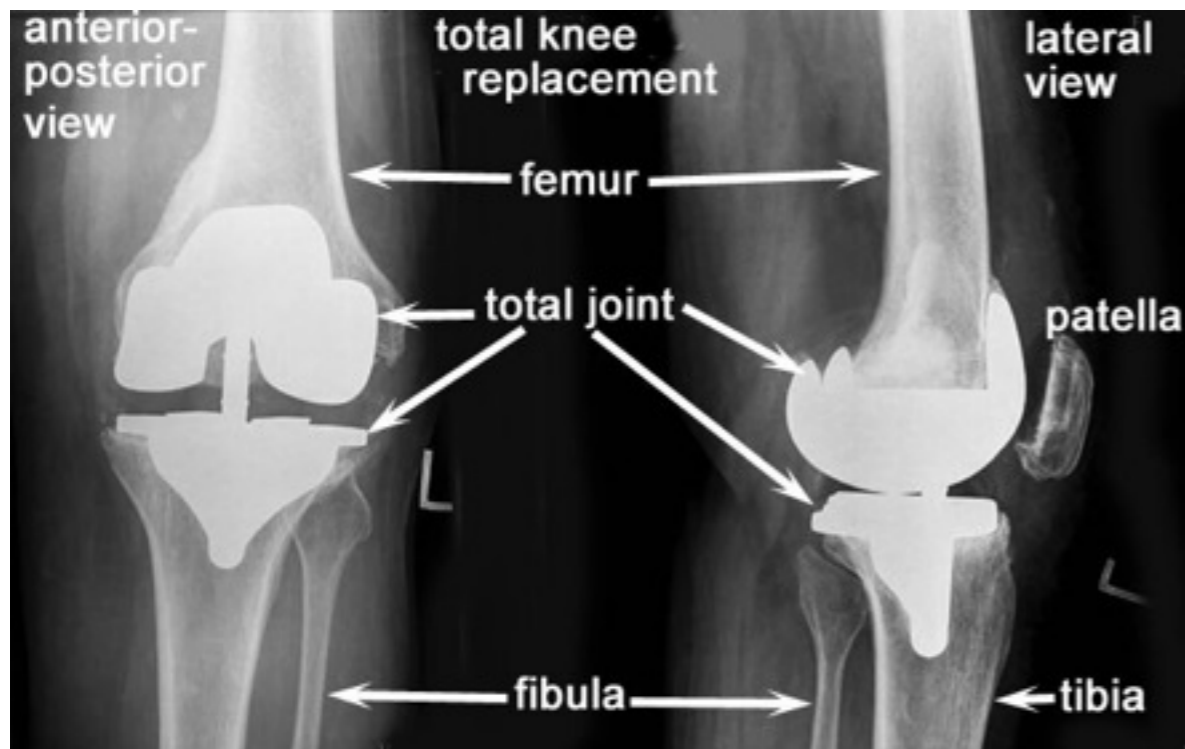
膝框內窺鏡

- 適用於早期退化關節
- 修補及清理以平滑關節面



手術治療

當關節退化嚴重，痛楚嚴重影響日常生活，手術便是最後的治療方法。



Thank
You!

謝謝關注



發問時間

