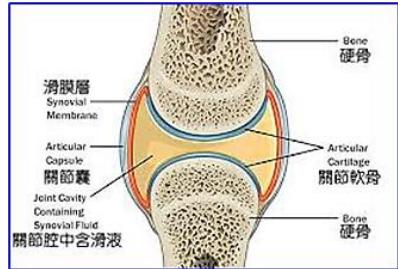


認識關節炎



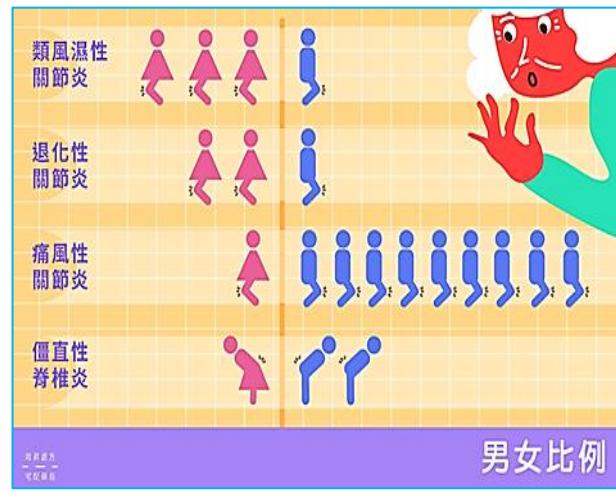
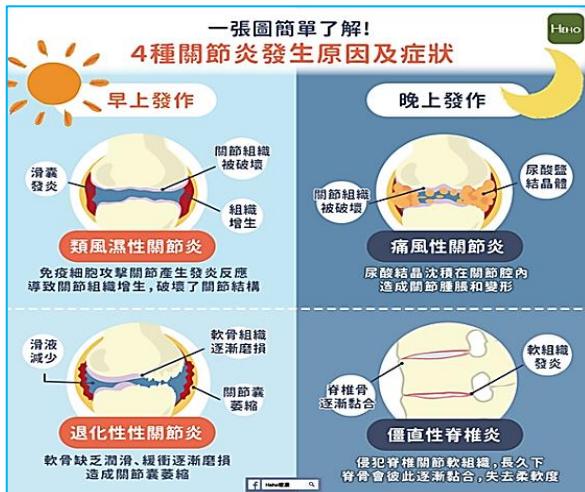
一、關節炎是如何造成的？

關節是兩塊骨骼的連接區域，而關節囊就是保護兩端的骨頭可以安全自由活動的強韌纖維囊狀組織，當中有軟骨為兩塊骨骼連接提供緩衝，及滑液使骨骼運動得以順暢。如果因為各種原因使軟骨過度磨損，或是滑液分泌發生異常，就會產生疼痛、腫脹、發熱、僵硬等關節炎症狀。



二、關節炎常見的四大類型：

- **退化性關節炎**：好發於老年人，常發生於頸椎、腰椎、膝關節及髋關節，發生原因是關節內軟骨退化、脫水及磨損，關節運動不順暢，長久下來磨損到軟骨下的骨頭，刺激骨頭異常增生，長出所謂的骨刺，壓迫附近的神經，併發許多臨床症狀。
- **類風濕性關節炎**：通常有遺傳性，常見於手腳小關節，兩側對稱發生，特徵是早上起床時關節特別僵硬，需要活動 30 分鐘才會好轉。發生原因是自體免疫機轉出問題，發作時小關節滑液膜發炎，關節內軟骨及骨頭組織受到破壞。
- **痛風性關節炎**：好發於男性，常攝取高油脂食物及喝酒，長久下來，身體內尿酸數值太高，尿酸在血管中循環，經過關節中微細血管時會結晶而產生痛風結石，如：大腳趾、踝關節、膝關節、甚至耳殼及腎臟等。
- **僵直性脊椎炎**：有遺傳性，和自體免疫系統有關，常見於男性，約 20 歲左右開始產生症狀，由骨盆關節開始僵硬，慢慢地整條脊柱僵硬，轉動或彎屈身體都有困難。



(圖片來源：Heho 健康)

三、保養與治療：

- **適當的休息**：休息不一定要躺下來，只要受侵犯的關節在正常的位置下，儘量地放鬆及舒適；也不能過度休息，否則受侵犯的關節愈僵硬，僵硬不動太久，關節附近的肌肉也會萎縮。
- **適當的運動**：受侵犯的關節需要練習各方向的自主性及被動阻力性運動，以避免關節僵硬，關節附近的肌肉力量加強，關節會得到有力的支撐而更穩定。
- **減輕體重**：適當的減輕體重，可以減輕脊柱及下肢關節的負擔，避免關節炎惡化。
- **飲食治療**：痛風關節炎患者，避免攝取高尿酸飲食，如動物內臟、肉類、豆類食物及避免喝酒。退化性關節炎患者，避免澱粉類飲食，以控制體重。
- **藥物治療**：急性發作及疼痛時，可以服用非類固醇的止痛藥；痛風患者可服用降尿酸藥物，類風濕患者可服用類固醇藥物，但需避免長期服用，否則會造成肝腎腸胃等不良的副作用。
- **復健治療**：可以提供較無副作用的治療，各種水療、熱療、蠟療及光療法，均可以在不同的部位及深度，提供止痛、軟化組織、促進血液循環、消腫的效果。
- **手術治療**：各部位的關節炎，長久未治療，破壞變型到了末期，嚴重影響了日常生活，此時為了使生活品質提昇，需要儘快接受手術治療，如：換人工關節或切骨矯正等手術。



参考資料：

林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2019）・骨骼肌肉關節疾病病人之護理・胡月娟總校閱，內外科護理學下冊（六版，951-964 頁）・台北：華杏。