

惱人的退化性關節炎

台大醫院復健部 王亭貴醫師

所謂「退化性關節炎」就是關節經過長期的使用，軟骨產生退化的現象。事實上，人體的任何器官都會隨著年齡及使用的程度而慢慢的退化，有如汽車的零件會慢慢的變舊。汽車使用較多，負擔較重及有損傷過的零件通常較容易有問題，同樣的，人體內承重及活動較多的關節如：膝關節、腰椎關節，或者年輕時須從事較多勞力工作的人，或者曾經受過傷的關節，都容易在年紀增加時，漸漸產生退化的現象。關節間的軟骨產生退化便會變薄，因此在 X 光上可以看到關節間隙變窄，軟骨本來是在骨頭之間吸收一些衝撞的力量，現在軟骨變薄或消失自然關節吸收衝撞力的能力減低，如此一來，只要關節受力較大如下樓梯、蹲下，關節便會疼痛，或者是使用較多（例如：走較長的路）關節無法吸收這些衝撞力便會疼痛。軟骨的消失，使得骨頭和骨頭直接碰撞，會產生周邊新骨的形成，在 X 光片上可看到原先骨頭周圍有尖銳的突出物，俗稱「骨刺」，骨刺形成後便不會消失，而且有時會有自發性的發炎，於是患者有時會於半夜痛醒。骨刺是退化的一種表現，有如頭髮變白一樣，所以大部分的銀髮族朋友都於 X 光片上會或多或少有點骨刺，但並不表示一定有退化性關節炎，也勿驚慌，這不過是歲月留下的痕跡，如臉上的皺紋、頭上的白髮，是智慧的結晶。

汽車的零件壞了，只要修修即可，大不了換個新的零件。人體也是如此，而且人體還有機器永遠沒有的——自動修復能力，我們只要給予原料（均衡的營養），環境（適當的休息），能量（足夠的血液充足），軟骨就會慢慢復原。有時由於年紀增大，原料不足，我們便需外在給予藥物；或者能量不足，我們便需給予物理治療增加其血液循環，沒有辦法休息，我們就給予拐杖，副木使得關節得以休息。如此一來，大部分的關節都可以復原。若關節實在退化的太厲害無法修補，那就換個新的吧！目前，人工關節非常進步，雖然比不上「上帝給的」原廠零件，但也足以取代了。當然，置換人工關節以前，須和醫師好好討論，決不可草率。

舊車也可以不故障，端視如此保養。汽車保養之道在於每日發動，不急駛，不長期奔波，不過度使用。關節也是如此，要保持關節不退化，最好的方法是每

天“適當”的使用如步行，但不可過度，所謂過度，並無一定的標準，原則上每次走路不超過 50 分鐘，50 分鐘後休息 10 分鐘再走路。但若走 50 分鐘會痛，便應減為 40 分鐘便休息一次，如此列推。另一方面不要增加其負擔，也就是在可能的範圍，減輕體重，必須扛重物時利用推車。加強肌肉的力量以減少關節的受力也是保護關節退化的良策。

四肢的關節，是上天給我們的一部車，帶著我們東走西跑一輩子，完成大部分的工作，慢慢的舊了，難免會有一些問題，但我們對它的性能也更熟悉了，如果好好保養應該可以陪著銀髮族渡過人生最美麗的時刻。