

退化性關節炎病人的護理指導

一、什麼是退化性關節炎？

退化性關節炎是指膝部滑液關節兩面的軟骨病變，關節腔內軟骨變薄且磨損，導致骨頭暴露摩擦，造成關節疼痛、僵硬、腫脹、關節不穩定以及活動功能受損。

造成退化性關節炎的原因可分為兩大類：一是原發性退化性關節炎，以老化及肥胖為主要因子，軟骨內結構性蛋白隨著年齡增長而變化、分解，而肥胖的人給予關節的機械性壓力較大，此兩者造成了關節軟骨的磨損。另一是次發性關節炎，因為受傷（關節面骨折，韌帶損傷等）、遺傳、代謝疾病、先天性關節發育異常、骨頭缺血性壞死或感染造成關節軟骨的破壞，而引起退化性關節炎。

二、好發部位與症狀：

受到影響的主要是負載全身重量的關節，包括膝關節、髖關節、頸椎、腰、薦椎和腳部，其他一些受影響的關節包括手部的指關節。

常見症狀：

- (一)關節負重時疼痛會加劇，休息時會緩解。
- (二)受侵犯的關節會僵硬，活動時可能會聽到捻髮音或輾軋音。
- (三)關節輕微腫脹，病程晚期時關節囊可能會攣縮。
- (四)若處於濕冷的空氣中，疼痛和僵硬感會加劇。

三、治療方法：

(一)藥物治療：

- 1.止痛劑:主要用於緩減疼痛，並無法改善退化性變化。長期使用也可能增加腸胃道與腎臟功能受損的風險。
- 2.葡萄糖胺（glucosamine sulfate；維骨力）:適用於關節軟骨尚未完全磨損的個案，可提供軟骨所需的營養，補充其軟骨素，重建軟骨細胞，減緩軟骨衰退的速度。
- 3.關節腔內玻尿酸注射:取代變質的關節滑液，改善滑液的彈性及黏稠度，提升關節的滑潤作用，以減少關節疼痛，並增加關節活動度亦可保護軟骨及滑膜、韌帶等軟組織。
- 4.關節腔內自體血小板濃縮液（PRP）注射:可促進細胞增生、膠原蛋白合成及血管新生作用，使組織修復。

(二)手術治療：

1.關節鏡手術

是一種微創手術，透過關節內視鏡進行關節灌洗術、碎塊的移除、半月軟骨的修補、軟骨成型術或骨刺磨除。適用於退化性膝關節炎的病人特別是藥物治療或物理治療的效果都不佳者。

2.人工關節置換術

當嘗試過所有的方法，都無法達到預期的效果，關節疼痛厲害或嚴重變形，使得日常生活受到限制時，可以考慮進行人工關節置換術以緩解疼痛和改善關節的功能。行關節置換術後，如果沒有併發症，預期可維持10~20年。目前因其療效的穩定，已逐漸為更多數的病人所接受。

(三)物理治療

- 1.熱敷患部關節後，活動肢體，以防肌肉萎縮。
- 2.行走時可用助行器或手杖幫助行走，減少關節的負重。
- 3.若發生在脊椎的病人，下床時須穿著背架或束腰衣。

四、自我照顧：

關節負重的減輕及休息是治療計劃中很重要的一部份，調節身體活動以達患部關節所能承受的程度。

(一)肥胖者宜減輕體重。

(二)工作勿過度、過久：把沉重的工作，分段或分配於較長的時間中完成。

(三)多用現代化、省力的設備，並盡可能坐著工作，以減輕關節的活動及負荷，每天應有適當的休息時間。

(四)身體維持良好的姿勢：要提起重物時，應彎曲膝蓋，身體蹲低，並保持背脊挺直。避免不必要的彎腰、伸展、伸手取物或爬行。

(五)髖部或脊椎關節炎的病人，不宜久坐，因為久坐會造成屈曲性的攣縮和髖關節的內收。

(六)注意膝蓋保暖，儘量穿著褲裝或戴護具；多攝取含蛋白質、維生素、礦物質的食物，加強抵抗關節退化的力量。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康