

# 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而引發關節軟骨的破壞，而引起退化性關節炎。

## 二、退化性關節炎好發部位：

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。

## 三、退化性關節炎會出現那些症狀呢？

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

## 四、治療方法：

### (一)藥物治療：

- 1.止痛劑:主要用於解除疼痛，並無法改善退化性變化。常用藥物有 salicylates (如 aspirin)非類固醇抗炎藥(NSAIDs)(如 Motrin、Clinoril 等)。
- 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.玻尿酸 (sodium hyaluronate):用注射方式注入關節腔內，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.高濃度血小板血漿(platelet rich plasma：PRP)注射療法: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、或是軟骨成型術、骨刺磨除。對於退化性膝關節炎的病患，特別是藥物治療或物理治療的效果都不佳者，可以提供一些幫忙。

### 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。

### 3、物理治療：

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

## 五、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

如有疑問請撥(07)5817121 轉分機