

骨關節炎

Osteoarthritis (Chinese)

本資料單張是為受骨關節炎影響的人士編寫的，單張提供一般的資訊，協助您了解骨關節炎對您的影響，以及您可以怎樣控制病情。

甚麼是骨關節炎 (OA)?

骨關節炎 (OA) 是影響關節的一種病況。在正常的關節，骨骼的末端由一層軟骨包裹著，而軟骨有助關節活動順暢和在骨骼末端作為緩衝的軟墊。在 OA 的情況，軟骨退化和變薄，骨骼的末端失去保護，關節失去了順暢活動的能力。OA 主要影響 45 歲以上的人士，但也可以影響較年輕的患者。骨關節炎有別於骨質疏鬆，骨質疏鬆是指骨骼變得脆弱易碎，令骨骼更容易折斷。

有哪些症狀?

OA 的症狀因人而異，您的症狀視乎受影響的關節而定。OA 的症狀通常是逐漸出現的，可能會在經過多個月或甚至數年才會出現明顯的症狀。最常見的症狀是關節疼痛和僵硬，通常在休息之後或關節沒有活動一段時間後感到最差。這些症狀可能影響您進行日常活動的能力，例如走路、爬樓梯和打開瓶罐。

導致骨關節炎的原因?

對於許多患者，導致 OA 的原因並不明朗。研究指出有些事情可能令您有更大機會在一些關節出現 OA，例如：

- **膝部**：身體過重，膝部以前曾經受傷，工作涉及跪下、攀爬和蹲下
- **臀部**：身體過重，臀部以前曾經受傷，工作涉及提起重物（包括務農）
- **手部**：家族有 OA 的病史

骨關節炎是怎樣診斷的?

您的醫生會按照您的症狀和身體檢查診斷 OA，x-線檢查可以顯示您的關節形狀變窄和變形。然而 x-線檢查不會診斷您的情況的嚴重程度，x-線顯示關節損壞不代表您有大量的疼痛或問題嚴重。反過來說，x-線雖然正常，您的關節也可以很痛。驗血也只有助排除其他類別的關節炎。

會對我有甚麼影響?

OA 對您日常的活動和生活方式的影響程度會視乎受影響的關節而定。然而對於大多數的 OA 患者，前景是很樂觀的。對於許多人來說，OA 是輕微的情況，不會導致主要的問題。臀部和膝部的 OA 很少導致嚴重的殘障，但如果嚴重的問題時，接受外科手術更換關節往往是很有效的。

OA 能否根治?

現時沒有根治 OA 的治療，有許多治療可以有效地控制症狀，但沒有治愈的方法。您應對聲稱可以根治 OA 的產品或療法持謹慎的態度。

有哪些醫治 OA 的治療?

OA 的治療方法是按照受影響的關節和您的情況的嚴重程度而定。沒有任何方法可以預測哪些治療最您最有效用。每一個治療都有好處和風險，您的醫生可能需要嘗試多個不同的治療，然後才能找到適合您的治療。一般來說，治療通常包括：

- 使用例如撲熱息痛等藥物，簡單的舒緩痛楚
- 非類固醇消炎藥物 (NSAIDs)

- 為配合您的需要而設的運動計劃
- 如果您身體過重，制訂減重計劃
- 如果您的症狀不再受其他療法控制，進行更換關節的手術

您當地的關節炎辦事處具備有關藥物、體力活動、健康飲食和手術的資訊。

我可以做些甚麼？

見醫生接受治療和取得建議。您的醫生會幫助您獲得適當的治療，控制您的症狀。參見 *Working with your healthcare team* (和您的醫療隊伍合作) 資料單張。

認識OA，積極參與您的治療。您所讀到和聽到的資料，不是所有都可以信賴的，因此應時常都和您的醫生或醫療隊伍商談有關您在考慮接受的治療。以下部份也列出有關獲得進一步資料的可靠來源。自我管理課程的目的是協助您培養可以積極參與您的醫療護理的技能，可聯絡您當地的關節炎辦事處索取這些課程的詳情。

學習處理痛楚的方法。參見 *Dealing with pain* (應付痛楚) 資料單張。

認識有關OA和您的治療選擇。

要應付OA，好好生活，有許多事情是您可以做的。

保持活躍。強烈建議OA患者做運動。運動讓您的關節和肌肉保持健康和富有彈性，並預防其他健康問題。往見物理治療師或醫護人員尋求建議可能對您有幫助。參見 *Physical activity* (體力活動) 和 *Working with your healthcare team* (和您的醫療隊伍合作) 資料單張。

保持飲食健康。沒有可以治愈OA的食療，但是均衡的飲食有助您達到和保持健康的體重。參見 *Healthy eating* (健康進食) 資料單張。

平衡您的生活。認識有關可以令日常工作更加容易的器具，以及學習平衡休息和活動。參見 *Saving energy* (節省能量) 資料單張。

承認您的感受和尋求支援。由於現時OA沒有根治的方法，感到懼怕、沮喪、悲哀和有時候憤怒是很自然的。留意這些感受，如果您的日常生活開始受到影響，應尋求幫助。參閱 *Arthritis and emotions* (關節炎和情緒) 資料單張。

聯絡您當地的關節炎辦事處，索取更多有關關節炎的資料單張。