

骨关节炎和类风湿性关节炎是否相似?

虽然两者都是关节炎,但成因却不同。类风湿性关节炎是因为身体的免疫系统攻击自己的组织而形成的,而骨关节炎的主要原因是关节的劳损而形成的。

患上骨关节炎会有什么并发症?

应付慢性痛症并不容易。患者除了会疲惫不堪,也有患上忧郁症的风险。严重的骨关节炎还可导致关节畸形。

如何预防骨关节炎?

老化是无法避免的。然而,您可透过保持适当体重,做适量的运动,保持健康和滋补的饮食习惯来减低患骨关节炎的风险。早期的诊断和治疗可防止进一步的关节损伤和关节畸形。



自体免疫与关节炎中心

新加坡中央医院

第五座一楼

欧南路

邮区169608

www.sgh.com.sg/arc

询问热线: (65) 6321 4377

Reg. No: 198703907Z

资料正确为印刷截至2014年3月为止

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

自体免疫及关节炎中心
风湿与免疫部门

骨关节炎



Singapore
General Hospital
SingHealth

骨关节炎是什么？

骨关节炎或退化性骨关节炎是最常见的关节炎。它最初影响关节软骨，引致关节疼痛。骨关节炎会在一日过后或活动之后出现加剧的疼痛。疼痛和僵硬感往往到最后会限制活动能力。

骨关节炎往往是因为老化和长期摩擦而引起的。但是有许多研究显示，这不是引起骨关节炎唯一的原因，也可能是其他因素所造成的。

另外，骨关节炎也可能是由长期受压等问题而产生的副作用，例如肥胖（关节肩负身体额外的重量）；臀部和膝盖形状异常（当身体移动时会增加关节肩负的重量）；过往骨折或关节损伤；甚至于一些运动员再三地对关节施压等。

谁会患上骨关节炎？

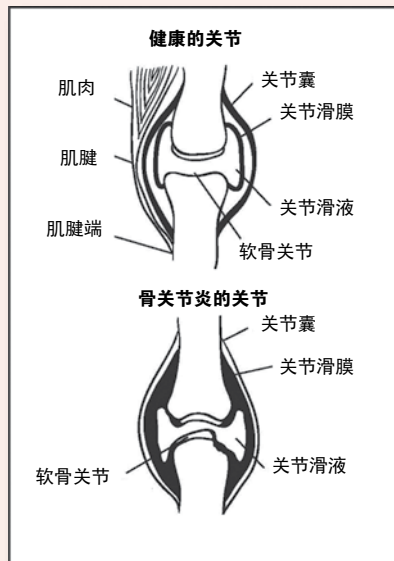
男性及女性都会患上骨关节炎，但女性的比率比较高。50岁后患骨关节炎的比率有更大幅增长。

骨关节炎有什么风险因素？

骨关节炎与年龄，肥胖，运动损伤，遗传（特别是手部的骨关节炎）等相关；并且可与其它形式的关节炎如：类风湿性关节炎和痛风有关。

骨关节炎会影响所有的关节吗？

几乎所有的关节都可能受影响。然而，骨关节炎最常见于膝盖，臀部，脊椎和手部。



骨关节炎患者会有什么症状？

骨关节炎的首发症状是于受影响的关节或附近的连接肌肉，于长时期或费力的使用后出现复发性疼痛，例如在长久步行或运动之后。如果您继续使用该关节，疼痛将会增加。但在充足的休息之后，疼痛通常便会消退。

当关节休息（凝胶）时，会有轻微的僵硬情况出现。因此，当您坐着一段时间后站立，您的臀部及膝盖或许会感到僵硬。

在骨关节炎的后期，关节附近的许多软骨或“防护内层”会破损，使关节液分泌增加而且积聚于关节周边，引致关节肿胀。

骨关节炎患者的关节会怎样？

在人体中，关节在软骨的关节囊覆盖保护下，彼此能流畅地滑动。患有骨关节炎的关节软骨会慢慢地变软并且随着时间呈现破损。

由于保护层的破损使骨骼之间直接摩擦而受损，关节受压（如步行或站立）时便会出现疼痛。

当情况进一步恶化，囊肿，骨似肿块和积液相续地出现，引致关节肿胀。

如何诊断骨关节炎？

如果患者呈现骨关节炎症状，医生能通过身体检查和X-光证实诊断。X-光能清楚地显示因骨关节炎退化的骨关节炎。

偶尔也会需要其他测试：

- **磁共振成像(MRI)** - 能清晰地显示关节的情况。
- **使用针穿活检抽取关节的样本** - 医生会透过化验结果来区分关节病是属于传染性，退化性或炎症性。
- **使用关节镜显示关节的内侧**

骨关节炎有什么治疗方法？

当前没有根治骨关节炎的方法，情况也是不可逆转的。然而，有更多的研究显示骨关节炎不止是因为关节长期的摩擦。所以，持续更多的研究是有必要的。骨关节炎的治疗主要针对症状，重建失去的肌肉能力已及施行手术。

a. 药物

多数药物只舒缓骨关节炎的症状。轻微疼痛可使用处方止痛药克制，而剧痛情况时可使用特强药物如非类固醇类抗炎药物(NSAIDs)和环氧化酶-2(COX-2)抑制剂。氧基葡萄糖和软骨素的作用因人而异，在尝试这些补充剂之前，请先徵询医生的意见。

当关节变得肿胀及疼痛而阻碍活动能力时，可直接注射类固醇或透明质酸进入关节。然而，类固醇的效用通常是暂时性的，长时期使用可能会引发不良反应。

b. 物理治疗

物理治疗能帮助强化周边肌肉，使关节紧密联合，减轻关节及其周边所承受的压力。

多数的关节炎患者能做一些适度的运动，例如步行（需要时可使用协助仪器），游泳或骑脚踏车。

c. 手术

后期的骨关节炎可能需要施行手术以去除骨折碎片，重接关节，甚至还会需要换上人工关节。