

# 骨性關節炎日常生活須知

## 一、什麼是骨性關節炎

骨性關節炎又稱退化性關節炎，它是關節炎中最常見的一種，常見於：頸部、背部、膝蓋及髌骨的關節上，產生退化性的關節病變，導致關節活動的限制和困難。

## 二、造成骨性關節炎的原因

- 1.關節軟骨產生改變，如：老化、肥胖。
- 2.基因遺傳。
- 3.骨頭曾受過傷、發炎、關節負重過重。
- 4.雌性激素高者。
- 5.糖尿病、佩吉特氏病等代謝有關疾病。

## 三、症狀

初期症狀運動時會局部壓痛、局部僵硬、運動時關節有輾軋音、關節會僵硬、腫脹、運動範圍減少、運動受限制、關節外觀變形，肢體無力最常侵犯膝蓋或髌部等關節。

## 四、骨性關節炎的治療

- 1.藥物的治療：鎮痛劑或非類固醇的鎮痛解熱劑、關節內注射類固醇、玻尿酸、PRP 療法 etc 治療。
- 2.物理或職能治療，如：冷熱敷、電療、超音波。
- 3.關節腔鏡技術治療：利用關節腔鏡檢查、以評估是否有病變情形，若有骨刺或軟骨破損、再做清除骨刺或磨損的軟骨碎屑。
- 4.手術治療：如果經藥物治療仍未改善，而且影響日常活動可做人工關節置換術。

## 五、日常生活須知

- 1.控制體重：有效地控制或減輕體重、減少關節的負荷、可以從飲食著手。
- 2.儘量不穿高跟鞋：尤其是走遠路時，因為會增加膝關節的磨損、



造成膝關節骨性關節炎。

- 3.保護關節：強化大腿肌肉，增加關節穩定度，避免二次受傷，從事粗重工作或容易發生運動傷害的運動時，可以穿著適當的防護裝備，例如：護膝、護肘、護腰等。
- 4.適度運動：關節中的軟骨，本身並無血管，它是藉由運動而獲得滑膜液的潤滑及營養，所以適當的運動是「照顧骨本」所必須的。避免上下樓梯、負重、下蹲的活動，因為這些活動會增加關節扭力、關節面的負荷及增加關節的磨損。
- 5.注意姿勢：許多上班族會因為空間的限制以及工作的壓力，忽略了工作中要起身動一動、活動一下筋骨、那怕只是伸伸懶腰，都可以減少肌肉疲勞所造成的傷害。
- 6.輔助性工具：可以使用拐杖或助行器幫忙支撐身體重量、減輕關節的承重量。
- 7.在飲食方面：應多吃含蛋白質、鈣質、膠原蛋白、異黃酮的食物（如表一），這些既能補充蛋白質、鈣質、防止骨質疏鬆，又能生長軟骨及關節的潤滑液，還能補充雌激素，使骨骼、關節更好地進行鈣質的代謝減輕關節炎的症狀。
- 8.避免使用全身性類固醇及麻醉性止痛藥。

表一、建議多食用之飲食

類別	食物
蛋白質	牛奶、奶製品、大豆、豆製品、雞蛋、魚蝦
鈣質	牛奶、奶製品、大豆、豆製品、海帶、黑木耳
膠原蛋白	雞爪、豬蹄、牛蹄筋、羊腿
異黃酮	大豆、豆製品

## 參考文獻

- 曾淑怡、涂淑玲（2016）．退化性關節炎照護及經驗分享．彰化護理，23(3)，5-7。
- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2016）．骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理．於胡月娟編者．內外科護理學（五版，960-969頁）．台北市：華杏。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw) 諮詢服務電話：05-2765041  
風濕免疫科門診：轉 2312、2313 門診注射室：轉 2236、2237  
護理部 門診制訂／護理指導組審閱 編號 M030 修訂日期：2020 年 04 月 08 日