

膝蓋無力感 中醫可改善

◎長庚中醫內兒科主治醫師 林意旋、陳星諭

醫 師阿，我走路上樓梯的時候，覺得膝蓋沉重無力的感覺，上廁所蹲不下去，蹲下去就起不來了，膝蓋活動的時候還會有卡卡的聲音，中醫有辦法幫忙嗎？」這是中醫門診常聽到的患者心聲。隨著國民平均年齡增加，老年人口越來越多，關節痠痛無力變成越來越常見的問題，退化性關節炎成為門診的常見疾病。

退化性關節炎主要是關節「軟骨」的磨損，導致進一步的軟骨下骨病變及關節邊緣病變。雖然 80% 的患者為 50 歲以上的族群，但有些青壯年患者也會有類似的症狀，年輕患者有退化性關節

炎較常見於肥胖者、常需搬重物者、膝蓋有舊傷史的患者。

目前退化性關節炎的診斷，除了臨床症狀的確認之外，也需排除風濕免疫相關的疾病，如類風濕性關節炎、痛風、細菌性關節炎等。治療方面以藥物治療為常用且第一線之治療方式，例如口服的止痛藥或是關節腔內的注射玻尿酸等，葡萄糖胺是很多人會選擇作為關節保養的保健食品，其效果則因人而異。止痛藥雖然有明顯的效果，但在腸胃道有潰瘍、出血，或是腎臟功能不佳的患者，使用上就必須要特別小心，而有許多患者在服用止痛藥也容易有胃不舒服

的症狀。如果關節磨損的厲害，或年紀較大（60歲以上）的患者，人工關節置換手術也是一項選擇，人工關節目前以發展得十分成熟，對於老年人來講比較適合，年輕人因為活動性強，比較容易產生材質磨損的問題，因此常需要再次置換人工關節。

中醫看退化性關節方面歸屬於「痺證」、「骨痺」的範圍，主要以肝腎不足、精血虧損為本；感受風寒溼熱、氣滯血瘀為標。認為問題大多在於體質虛弱（隨著年長的體力退化、關節過度使用、腎氣不足），再加上外界環境影響（例如天氣轉變、下雨等），引發關節腫脹痠痛不適感。

中醫在治療退化性關節方面，會根據不同的證型給予治療，兼顧治療與預防。如症狀起病較急，可以根據有無外傷史、膝關節腫脹程度、關節觸摸的溫度等的不同給予如疏經活血湯、當歸拈痛湯、二妙散、小活絡丹、桂枝芍藥知母湯等治療。然而，大部分的患者常常處於輕微但反覆發生痠痛、僵硬、無力或其他關節不適感，這個階段就是中醫補虛概念介入的時機。

中醫在治療慢性虛損的退化性關節炎，主要是以「補腎」來治療，古書記載「腎主骨生髓」，「久立傷骨」。常用的處方有獨活寄生湯、金匱腎氣丸、濟生腎氣丸、六味地黃丸、龜鹿二仙膠等。其中，龜鹿二仙膠包含龜板、鹿角膠、人參和枸杞子四種藥物，組成簡單且是丸劑，便於害怕粉劑的患者服用。

這四種藥物可使腰膝關節與周遭肌群較為有力，進而減輕痠痛、僵硬等症狀。

並不是所有體質的人均適合這個藥物，龜鹿二仙膠含有人參及鹿角膠兩種補氣及補陽的藥物。龜板及枸杞兩味補陰的藥物調和下，可減少藥物的溫燥之性，但對於體質較容易上火的患者，仍過於溫熱，可能會引起血壓升高、便秘等症狀，需要臨床醫師對病人體質進行判斷和調整劑量，不希望病人自行服用。

退化性關節炎除了使用中藥改善關節僵硬、無力及痠痛等症狀，並減緩關節的損傷，平常也要多注重保養，減少上下樓梯、爬山等動作，活動時可戴上護膝。就肥胖的病人而言，減肥可以減少關節的負重，進而減緩關節軟骨的磨損，研究顯示，如果體重超過標準體重的20%，退化性關節炎發病的機率會增加40%，因此肥胖的病人要先從體重的控制開始，體重控制也可從中藥、針灸、雷射針灸等方式給予輔助。飲食方面可以增加富含膠原蛋白、葡萄糖胺、軟骨素食物的攝取，如木耳、蹄筋、雞爪、海參、豬皮等，鈣質的補充對於關節本身雖然沒有直接效果，但有些患者關節不適的症狀與骨質疏鬆、肌力減低相關，因此補充鈣質增加骨密度，讓骨骼能仍受較大的肌肉力量，也可以保護關節減少傷害。

退化性關節炎藉由藥物、飲食以及生活上的保養，讓關節更有力，可改善患者的活動力，達到改善生活品質的目的，整個生活也更有活力！👉