

# 腰痠膝痛緊繃繃～ 中醫藥保養預防退化

台北、桃園長庚中醫內兒科主治醫師 高定一

**75** 歲的陳先生，平時喜歡慢跑健身，近兩年來發覺膝蓋開始出現疼痛、緊繃僵硬的情形，走路走久腰膝會痠軟無力而蹲下也越來越困難。他曾多方求醫，被診斷為退化性關節炎，雖然長期服用維骨力（葡萄糖胺）、止痛藥、肌肉鬆弛劑，然而上述症狀卻始終未能獲得穩定改善。

經過詳細的診察，我們發現除了前述症狀之外，這位患者尚有精神疲倦、下肢麻木對觸覺較不靈敏等情況；此外，他的舌色較紫暗，舌頭底下的靜脈曲張也相當明顯。我們建議他先暫時跑步運動，改為柔軟體操或游泳等對膝關節負荷較輕的運動項目。此外，我們針對他的體質開立了相應的中藥方劑，幫助他逐步補足腎氣並改善血液循環。另外，還特別搭配了龜鹿二仙丸以加強膝關節軟骨的保養。經過數月的調理，他的關節活動明顯變靈活了，下肢痠痛麻木的感覺也比以往改善許多，由於相當滿意中醫藥的療效，他總是不辭辛勞地從苗栗專程前來門診，還推薦親朋好友一起揪團來保養膝蓋。

研究顯示，超過八成的退化性關節炎發生在年齡 55 歲以上的患者，而女

性、體重過重的民眾也有較高的罹病風險。臨床上發現，退化性關節炎較好發於膝蓋與脊椎等處，主要症狀為關節疼痛僵硬。根據中醫的觀點，退化性關節炎的成因與證型相當多元，常見的是濕、熱、虛、瘀等四大關鍵問題，臨床上常見體質類型有二：一是以關節紅腫疼痛劇烈、身熱口乾、心煩失眠為主要證候的濕熱型患者，較常選用黃柏、蒼朮等藥物來治療；二是以關節痠麻緊繃變形、身倦心悸為主要表現的氣虛血瘀型患者，臨床上常用黃耆、赤芍等中藥來治療。除內服中藥調理之外，我們也建議患者適度熱敷、按摩足三里、梁丘、血海等穴道，調暢局部與全身的氣血循環，以期減緩膝關節的退化並改善關節疼痛、痠麻、僵硬等症狀。此外，建議患者設法減輕關節的負荷，如體重過重者宜適度減重，而像是跑步、登山、頻繁上下樓梯等動作，在退化性膝關節炎的急性期應盡量避免。☯



☯ 患者適度熱敷、按摩足三里、梁丘、血海等穴道，調暢局部與全身的氣血循環