

退化性髖／膝關節炎～ 現代人不可不知的健康議題

◎林口長庚關節重建骨科主任 張毓翰



掃描 QR code
可觀看影片



現職

長庚大學醫學系教授

學歷

長庚大學臨床醫學研究所醫學
博士

中山醫科大學醫學系醫學士

專長

膝／髖 關節置換手術

● 退化性關節炎為台灣社會最常見的健康議題

人體關節的功能就如同車子的輪胎一樣，讓我們能走路、爬山與從事一些日常的生活活動，輪胎用久了會磨損，我們的關節也面臨類似的問題。隨著民眾平均壽命的延長，關節退化性疾病成為現代人日常生活中最常見的問題。

● 退化性關節炎的好發族群與主要症狀

體重過重、工作負荷過重、曾經有過關節損傷的病史、下肢角度不正都是退化性關節炎的好發族群。退化性關節炎的病因是由於軟骨結構的磨損，表面變得粗糙、厚度變薄，使得關節兩端與骨下的負擔加重、關節間距變窄，進而形成骨刺。

主要症狀包含，關節疼痛特別在行走或上下樓梯時，關節僵硬、活動不靈活、無力、關節腫脹等，再嚴重一些就會產生關節變形，如：O型腿，甚至出現

長短腳，嚴重影響生活品質，增加跌倒與骨折的風險。

● 退化性關節炎的預防

退化性關節炎，是人體老化的一個現象，主要的病因是關節軟骨磨損。目前沒有任何藥物食品證實能「防止」軟骨流失，或讓流失的軟骨再長回來。面對退化性關節炎，最重要的關節保養就是減少關節的負荷，例如減肥、避免過多的粗重工作或過於激烈的運動。此外，關節周圍肌肉力量的訓練是保養關節最有效的方法，當肌肉較有力時關節相對就會比較穩定（像避震器一樣），可以有效減緩關節軟骨的磨損，改善關節疼痛，也能大大減少跌倒的機會。

● 退化性關節炎的治療

關節炎的治療依據不同的嚴重程度，有不同的選擇，目前用於治療退化性關節炎的藥物包括：

1. 消炎止痛藥：口服消炎藥是針對關節炎的症狀緩解，減少發炎與及緩減疼痛。但消炎止痛藥長期使用可能會伴隨，腸胃道與腎臟功能受損的風險。
2. 關節腔內玻尿酸注射：玻尿酸原本就存在於人體的關節中，在退化性關節炎中，玻尿酸的濃度會減少。直接將玻尿酸注入關節中，對關節提供較好的潤滑作用。對早期的退化性膝關節炎，是一項治療的選擇。
3. 關節腔內自體濃縮血小板血漿（PRP）注射：PRP 療法是利用自己

的血液分離出血液中的血小板，再把血小板所含的生長因子萃取出來，注射至關節腔內，緩解關節的退化，減輕膝關節的疼痛。對早期的退化性關節炎，也是另一項治療的選擇。

4. 葡萄糖胺：葡萄糖胺並不能預防退化性關節炎，只能在退化性關節炎早期，對症狀可能有緩解之效。

● 什麼時候需考慮接受人工關節置換手術？

當對於上述非手術治療效果都不佳時，就應該要考慮人工關節手術的治療，因為長時間的使用消炎止痛藥，會對腸胃道與腎臟帶來負擔。此外，嚴重的退化性關節炎，會增加長輩跌倒與骨折的風險。

人工關節置換手術，是目前骨科手術中滿意度非常高的手術。只要是由有經驗的人工關節醫師負責執行手術，是一項安全且成功率非常高的手術。目前林口長庚醫院關節重建手術團隊，在經過多年的手術技術優化後，超過 9 成的人工關節手術患者，在手術當日就能夠下床走路，約術後第 3 天可出院回家。經過適當的術後復健訓練，在手術後 4~6 週，多數不需要拐杖的協助，能行走自如，遠離關節疼痛的困擾。

但是人工關節置換手術並不是全然適用於每一位病人，患者身體狀況是否適合接受此項手術，需要與醫師討論後並安排進一步的評估，才能確保手術的安全。

● 自費或是健保的人工關節怎麼選？

決定接受人工關節手術前，民眾最關心的議題包含了手術的效果、相關的風險與術後恢復所需的時間等。此外，人工關節的使用壽命，也是民眾最為關心的議題之一。民眾常常聽說手術後通常 10 年左右就需要再更換一次，真的是這樣嗎？

影響人工關節的使用年限，除了依靠醫師良好的手術技術與民眾自身的關節保養之外，人工關節材質的選擇，也是影響其使用壽命的原因之一。

目前人工關節在材質的選擇上，主要區分為一般材質與超耐磨的材質。以人工髖關節而言，健保所提供的材質是金屬的股骨頭加上塑膠（聚乙烯）內襯，而自費的人工髖關節則是陶瓷的股骨頭與陶瓷的內襯。目前所使用的陶瓷是第四代的醫療陶瓷，幾乎是不會磨損的，可以說已經完全能解決人工髖關節磨損的問題。

至於人工膝關節方面，健保所提供的材質與人工髖關節相同是金屬的關節加上塑膠（聚乙烯）墊片，而自費的人工膝關節則是超耐磨的塑膠（聚乙烯）

墊片，這類超耐磨墊片，它的耐磨度大約是一般墊片的 2~3 倍。但是，不論使用的是健保所提供的人工關節或是自費的人工關節，主要還是需要依靠具有豐富經驗的醫師執刀，再加上手術後民眾適當的復健，都可以達到非常理想的關節功能恢復。

● 術後的護理及復健

術後請按照醫師建議進行傷口照護，適度冰敷與復健運動，飲食方面則無特殊禁忌，保持均衡即可，避免抽菸、酗酒，若有疼痛加劇、發燒、傷口有分泌物出現，則可能為感染的徵兆，必須儘速就醫或來電與個管師諮詢。

● 及早發現即時治療

退化性關節炎是現代人常見的疾病，若能提早發現且及時由骨科醫師進一步治療，將能大幅減少關節退化所帶來的不適，提升生活品質。俗語說：活動，活動，要活就要動。唯有健康的關節才能擁有快活的人生，希望這段介紹能增進大家對於退化性關節炎的了解，若有疑問歡迎至骨科人工關節門診與醫師討論諮詢。☎

簡易材質比較表

關節種類	項目	健保	自費
人工髖關節	材質	金屬+塑膠（聚乙烯）	陶瓷+陶瓷
	優點	健保全額給付	磨損率極低
人工膝關節	材質	金屬+塑膠（聚乙烯）	金屬+超耐磨塑膠（聚乙烯）
	優點	健保全額給付	耐磨度為健保的 2~3 倍

* 材質需依照病人實際狀況選用