

退化性膝關節炎， 除了手術治療， 您還有什麼選擇？

◎林口長庚骨科部關節重建骨科主任 張毓翰



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／髌關節置換手術

退化性膝關節炎是台灣最常見的疾病之一。關節疼痛、僵硬、活動不靈活、腫脹等，都是退化性膝關節炎的主要症狀。依據膝關節退化的嚴重程度不同與每位患者身體健康情況的差異，有著不同的治療選擇。現行的治療方式，簡單區分為手術與非手術治療。

手術治療主要包含：高位脛骨截骨矯正手術、半膝關節置換手術、全膝關節置換手術 3 種不同的治療方式。關於手術治療的部分，在本期的膝關節炎治療專刊中，有專文進行解說與描述，因此本文就不再贅述，本文將介紹退化性膝關節炎的非手術治療。

● 退化性膝關節炎一定得吃藥、打針或開刀嗎？

絕大多數患有退化性膝關節炎的民眾，借助適當的肌肉復健訓練，是有效緩解膝關節的不舒服，並且減緩關節退化的速度。關節周圍肌肉力量的訓練是保養關節最有效且安全的方法，因為肌肉是關節最好的避震器與穩定器，當肌肉較有力時，關節也會比較穩定，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。至於如何訓練膝關節周圍的肌肉，也可以參考筆者之前所錄製的退化性膝關節炎復健保養的相關影片。

● 退化性關節炎的藥物治療

目前用於治療退化性關節炎的藥物包括：

一、消炎止痛藥

口服消炎止痛藥主要是針對關節炎的症狀緩解，減少關節的發炎與緩減疼痛。但長期使用可能會伴隨腸胃道與腎臟功能受損的風險，尤其在腎臟功能原本就不好或是有消化道潰瘍，消化道出血病史的患者就必須更加謹慎使用。

二、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，可以對關節提供較好的潤滑作用。關節腔內玻尿酸注射，目前雖是健保給付的項目，但在使用上健保仍有一些相關規定，民眾可以詢問醫師相關規定及評估是否合適進行此類的治療。

三、關節腔內自體濃縮血小板血漿 (PRP) 注射

PRP 療法主要是利用民眾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。關節腔內 PRP 注射，目前是屬於沒有健保給付的項目，在費用上會比玻尿酸來得高出許多。在治療效果上，也會因為每位患者退化程度的不同而有所差異。

四、葡萄糖胺

葡萄糖胺療效一直有爭議；美、日

將之列為保健食品，而歐洲的義大利、愛爾蘭將之列為藥品，主要的原因是因為缺乏長期追蹤的大型臨床研究。葡萄糖胺並不能預防退化性關節炎也沒有止痛的效果。坊間對於葡萄糖胺的商業性廣告非常多，甚至有推出塗在膝關節周圍的葡萄糖胺，這些都是沒有經過大型臨床試驗驗證的製劑，民眾千萬別被誇大的廣告詞或所謂的名人代言給誤導了，筆者是不建議使用葡萄糖胺的相關產品用於退化性膝關節炎的治療。

● 幹細胞治療在退化性膝關節炎的應用

幹細胞的研究在最近幾年有著非常大的進展，臨床的實際應用也越來越廣泛，成為疾病治療的另一個可能。藉由給予患者幹細胞，利用幹細胞本身修補的能力使患者恢復健康。例如：心臟病患者藉幹細胞移植技術，使移植的幹細胞修補已受損的心臟，恢復心臟的正常功能。這項治療技術的效果在動物實驗與部分的臨床試驗中已經獲得證實。

林口長庚醫院骨科部自 2004 年便開始從事幹細胞的相關研究，主要是由筆者所領導的研究團隊所進行。2015 年林口長庚骨科部的研究團隊開始將幹細胞治療技術導入臨床應用，至 2020 年 2 月為止，已經完成所有受試者超過 24 個月的臨床追蹤，初步的臨床結果是審慎樂觀的。

衛福部於 2018 年 9 月公佈了細胞治療的相關條文，也開啟了台灣細胞治

療技術的新里程碑。林口長庚紀念醫院的研究團隊於 2020 年 1 月獲得衛福部的審核通過，核准使用自體脂肪幹細胞進行退化性膝關節炎的治療。民眾如果有細胞治療應用於退化性膝關節炎治療這方面的需求，可以至醫療機構施行細胞治療技術資訊揭露平台查詢相關細節。

● 適當運動與早期治療，找回健康的膝關節，重現彩色人生

退化性關節炎是現代人常見的疾病，不論是使用手術或非手術的治療，膝關節周圍的肌肉訓練依然是膝關節保養最為重要的元素，因此適當的運動是必要的，例如散步，太極拳等低衝擊性的運動，都是關節炎患者合適的選擇。

水中運動也是另一個膝關節炎患者合適的運動選項，因為水的浮力能減輕體重對於關節所照成的負擔，水的阻力也能給予肌肉適當的阻抗訓練，是非常理想的運動選擇。

若能提早發現且及時治療，將能大幅減少關節退化所帶來的不適，民眾在考慮接受不同的膝關節炎治療前，建議與醫師進行深入的溝通，千萬不要被不實的廣告給誤導了，延誤了寶貴的就醫時機。☞



肌肉訓練



退化性膝關節炎復健保養的相關影片

