



退化性關節炎

預防及治療的新觀念

賴振宏 三總風濕免疫過敏科主治醫師

退化性關節炎是一種最常見的關節慢性疾病，它可以說是全世界人口共通的疾病，只要活得夠久，終其一生，不管是男女，幾乎都會受某種程度的退化性關節炎的病症所困擾。根據統計，在小於卅歲的人群裡，每一百個人中便有一位罹患退化性關節炎，而在大於四十歲的人群中，十人中有一位，而在大於六十歲的年齡層，每二人中有一位罹患該病。

最近一期(今年八月)美國最頂尖的風濕病醫學雜誌刊登了一篇討論膝和髖關節退化性關節炎的最新觀念。在此，擇其要點作個說明。

什麼是退化性關節炎？ 如何診斷退化性關節炎？

退化性關節炎有許多不盡相同的定義，但就一般臨床而言，若存在有關節的症狀合併有X光檢查發現關節的典型退化性病變，便可診斷為退化性關節炎(當然必須把其他可能的關節疾病排除)。由病理的角度而言，關節退化的發生是由於軟骨遭破壞所導致。有研究顯示，就膝關節退化而言，骨刺的存在與關節退化的症狀間是有關連的。

什麼原因造成關節退化？

可能造成關節退化的原因相當的多且複雜，舉凡年紀、性別、遺傳、外傷、肥胖、支撐關節的肌肉無力、荷爾蒙的失調、營養狀況不佳……等等，不一而足。就年

齡層而言，從卅歲到七十九歲間，年紀愈大，愈易罹患此症。有趣的是，這種情形到八十至八十九歲的年齡層，其發生率反倒有下降的現象。年齡的因素可能是由於軟骨對一些生長激素的反應變差、關節周圍的韌帶較鬆弛、關節較不穩定且較易受傷及對外力衝擊的吸收度減弱等因素有關。就遺傳的觀點而言，手部關節退化的情形與遺傳因素較有關聯，而膝及髖關節的退化情形與遺傳的關係較少。如果家族中有年輕早發的關節退化及多發性關節炎的現象，這類的遺傳因素較易左右退化性關節炎的發生。

骨質疏鬆與退化性關節炎的關係

一般而言，骨質疏鬆與退化性關節炎的關係是成反比的，意即，有骨質疏鬆的人較不易有退化性關節炎，且有退化性關節炎的人其骨質密度較一般同年齡層的正常人為高。

動情激素與退化性關節炎的關係

由於停經後的婦女較停經前的婦女有較高的比率發生退化性關節炎，因此，女性荷爾蒙的缺少與退化性關節炎確實有密切的關係。除了關節退化外，停經後的婦女也有較高的機會發生冠狀動脈疾病、痛風和骨質疏鬆。一些流行病學的調查顯示，動情激素的補充治療有助於減少膝和髖關節的退化性關節炎的發生。

營養的因素與退化性關節炎的關係

由於反應氧基物在關節破壞(包括退化性關節炎)中扮演著某種重要的角色，因此食物中所含的抗氧化物質或其他的來源可能有助於減少退化性關節炎發生的機會。因此食物中所含的維他命C或維他命E或β胡蘿蔔素等，都扮演著重要的角色，因此，它在預防退化性關節炎的發生上顯得格外重要。而維生素D，據流行病學的調查顯示，它並不能預防退化性關節炎的發生，但卻能有效的減緩已經發生的退化性關節炎的惡化。

體重與關節退化

體重過重的人有較高的機會引起退化性關節炎，且體重過重的人也較一般體重在正常範圍之內的人有較明顯的X光片上的關節退化病變。有研究顯示，體重過重與退化性關節炎的關係，以女性所表現出來的關係較明顯。臨床的研究亦顯示，體重減輕能有有效的改善退化性關節炎的症狀。

肌肉力量與退化性關節炎的關係

由於身體的重力大半由關節及支撐關節的肌肉所承擔，因此，支撐關節的肌肉的力量大小也間接影響到退化性關節炎的症狀的發生。肌肉力量的增加能有有效的增加不穩定關節的穩定性、分散關節所承受的壓力並減輕

此外，其他因素如外傷(如曾接受過外科手術的關節)或曾經有過如感染性關節炎的患者也較易引發退化性關節炎。關節重複且固定的一直做一樣的动作，如敲鍵盤，也較易引發退化性關節炎的發生。另外，如工作中需要經常採跪姿或蹲姿的人也較易引發退化性關節炎。像農夫，經常需要站立、彎腰和在不平坦的路面上行走很長的一段路、提重物等，也會較容易引發退化性關節炎。

如何預防退化性關節炎的發生？

如上所述，由於退化性關節炎的發生是由多重因素所左右，且其致病的機轉並不清楚，如何預防其發生確實是一件十分頭痛的問題。另外，如慢跑，雖然長期規律性的運動可能增加退化性關節炎發生的機會，但因運動可以減少心臟血管的疾病，這之間的輕重如何拿捏，並沒有一定的規則可循。一些情況，如女性大於五十歲、有手部的關節退化、有遺傳的傾向，以前膝關節曾受傷或接受過手術治療、肥胖或工作須經常彎腰或提重物……等等，都有比較高的機會引發退化性關節炎，且這些因素彼此間有相加成的作用，這是不不能不了解的。

針對這些的預防工作，如減輕體重、減少膝關節受傷或減少接受手術的機會、減少彎腰和提重物的情形，相信都能有效的減少退化性關節炎的發生。另外，增加股四頭肌的力量，停經後的婦女酌量服用女性動情激素、食用足量的維他命C和維他命E的食物……等，都對預防退化性關節炎的發生有相當的助益。

一旦發生了退化性關節炎後，則需尋求醫師的幫助。此外，如服用含維他命D的食物、減輕過重的體重、增加股四頭肌的力量……等等，都能或多或少減緩病程的進展和改善症狀。經由醫師的諮詢和藥物的幫忙，則能有效地改善生活品質、減輕疼痛和將治療退化性關節炎所可能引發的副作用減至最低。