

消炎止痛藥該不吃?

談關節炎的藥物治療

骨科門診中，許多關節炎病人除了抱怨疼痛難耐之外，很多人都會問：「我可不可以不吃止痛藥？」「止痛藥會不會傷肝、腎？」甚至有些病患「抵死不從」堅持不肯吃藥，其實，藥物雖有副作用，但只要使用得宜即利大於弊。

◎文/朱唯廉

王伯雙膝退化已數十年了，以往都只靠長期的物理復健及偶爾到藥局拿些止痛藥來加以控制，最近半年，疼痛的次數及程度愈來愈厲害，止痛藥吃到胃痛而不敢再吃。張媽媽是一類風濕關節炎的病人，平日除了靠消炎止痛藥之外，有時還須服用類固醇，雙膝退化變形不說，骨質疏鬆也造成腰椎壓迫性骨折，必須臥床一段時間。張先生不太喜好運動，最近從報紙新聞得知每天運動30分鐘，對心肺功能有所助益，因此下定決心每天跑步。可是跑步後都會抱怨膝蓋及足跟疼痛，甚至最近有紅腫的現象。

骨骼肌肉的疼痛首先治療原則，便是多休息和物理治療，若是還是無法改善，就要以藥物治療，最後甚至考慮手術。事實上，造成骨骼肌肉疼痛的原因很多，但其主要的途徑，都有一共同表徵「發炎反應」，要避免疼痛的發生，就必須在某發炎過程 (pathway) 中加以阻斷。其中最簡單且快速，有效的方法就是使用「藥物」。

藥物的治療種類，通常不外乎口服、注射、外敷三大類，其目的都是希望能達成以止痛為手段進而痊癒目標，以下就目前常見的藥物加以說明：

第一類—口服用藥：關節肌肉疼痛，通常是以緩解疼痛的止痛藥為主，主要可分為Paracetamo、Aspirin、非類固醇止痛

藥 (NSAIDs)、鴉片類製劑等四大類用藥。針對某些特定的疾病，有時會配合加些低劑量的口服類固醇或肌肉鬆弛劑，以加其藥效。造成疼痛主要原因是發炎所致，故長期以來，NSAIDs在類風濕性關節炎、關節炎以及各種止痛、消炎的病程中，佔了相當重要的地位。

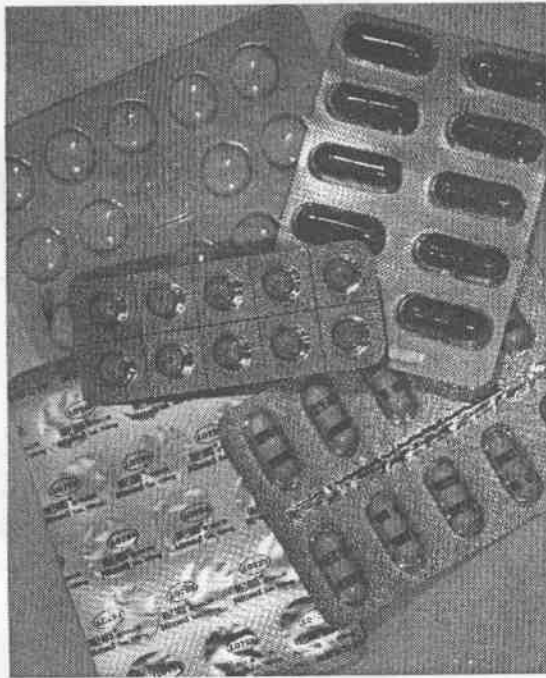
NSAIDs乃藉由抑制環氧化酵素 (cyclooxygenase, COX) 的作用，以阻斷前列腺素的合成，進而達到止痛及抗發炎的效果，它是非類固醇消炎藥，不但有消炎止痛之效，甚至能增加生物組織恢復的速率。然而，NSAIDs帶來的種種副作用 (尤其以腸胃的問題為主)，使得病患及醫師避之如恐；近來選擇性COX-2 inhibitor的發現，似乎帶給醫師和病患相當大的福音 (諸如celecoxib、rofecoxib……)，然而正確及謹慎地使用藥品才能達到最佳之療效。

適當補充葡萄糖胺類 預防關節炎

除了口服止痛消炎藥之外，健康的關節需要足夠的膠原成分來保護關節軟骨，使關節活動能夠充分潤滑，適當補充是必須的。葡萄糖胺 (glucosamine) 類是主要組成關節軟骨的營養成分 (例如：維骨力)，它可以合成蛋白多糖，來刺激軟骨細胞的生長，促進形成關節軟骨組織，達到預防關節炎的發生。

第二類—關節內注射藥物：早期提到「關節內注射劑」其實就是類固醇，類固醇是一非常有效的抗發炎藥物，但長期注射，會使得關節軟骨變軟、骨質疏鬆等更壞的結果。因此不到最後，儘量勿常用關節注射類固醇。

另一種「雅節」關節內注射劑，說穿了，其實與汽車引擎內所須添加機油以促進潤滑是同樣的道理。關節軟骨表面有一層「玻尿酸」 (Hyaluronic acid)，玻尿酸有很強吸收水份的能力，它是一種介潤滑液 (Boundary Lubrication)。隨著年



▲關節肌肉疼痛，通常是以上痛藥來緩解疼痛，主要可分為Paracetamo、Aspirin、非類固醇止痛藥 (NSAIDs)、鴉片類製劑等四大類用藥 (朱唯廉/圖片提供)。

歲的增長，該潤滑液也逐年耗盡。因此便有人提煉、純化出該物質，直接打入關節，以增加關節的潤滑度。臨床使用感覺差不多 (不好不壞)！須每個星期補充一針。對日益吃緊的健保財政，實在沒有必要。

第三類—外敷用藥：當病患實在不願意吃藥、手術或僅有局部發炎，我們便建議使用藥膏。一般外用藥膏，仍是以NSAIDs類製劑為主。但限於藥物穿透性，最好熱敷後使用，其效果更好。

最後，再次提醒所有病友，治療的方法須視不同病況而定，絕沒有任何一種單一方法可以治療所有問題。雖然所有藥物都有副作用，只要使用得宜，我想利仍遠大於弊的。

(作者朱唯廉為振興復健醫學中心骨科部醫師)