

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



退化關節的護理

骨關節炎是常見於長者的疾病，出現於手和腳尤為普遍。關節是骨與骨交接的地方，當中有關節液和軟骨起潤滑和保護作用，然而隨着年紀增長，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄，若加上不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，又或身體過重，令關節受太大的壓力，可令情況惡化，更易引起痛楚。

骨關節炎的徵狀

骨關節炎患者的關節常有痛楚、紅腫和發熱徵狀，長期患者更可能出現關節僵硬的情況。在上落樓梯或攜帶重物時，痛楚尤甚。長者若因長期發炎和痛楚而減少使用關節，令手腳活動減少，更可能引致肌肉萎縮和無力。若長期採取不正確的活動姿勢，有可能導致永久性關節變形。

適當護理減輕痛楚

骨關節炎無根治之法，但適當護理有助減輕痛楚及防止退化加劇。患者應平均分配工作與休息時間，正視關節痛楚。

手部關節護理

●若手部有腫脹發熱及痛楚的情況，可在睡覺及休息時，把手部放置在略高於手腕位置的地方，以助消腫。

●應常轉換手指位置或動作，免因長時間保持固定動作或位置而令手指關節僵硬及引起痛楚，宜久不久伸展及鬆弛疲倦的

關節。減少用患手工作，但不要完全棄用。

●有需要時，可用壓力繃帶使關節固定於正確位置。

●如手指活動時感到關節痛楚，便應立即停止，避免不必要的損害及加深痛楚。

●將輕巧和笨重的工作或活動交替進行，讓關節有充足休息。

腳部關節護理

●過重者應尋求醫護人員協助減肥，以減少膝關節的負荷。

●避免攜帶過重物件，如有需要，可利用手推車輔助。

●避免長期站立或步行太久，有需要者應用拐杖。

●避免膝關節長時間保持同一屈曲姿勢，如長期坐矮凳蹲坐等。

使用止痛藥物需先請教醫生

上文說過，骨關節炎並無根治之法，服用止痛藥物或塗搽止痛藥膏只能減少痛楚或減輕炎症，並不能救回已退化的關節。較強力的止痛藥包括有消炎和止痛作用的非類固醇消炎止痛藥，種類繁多，但都有不同程度的副作用，包括腸胃不適、胃出血、腎功能衰竭等等，因此必須按醫生和藥劑師的指示服用。在關節內注射類固醇藥物，雖然能止痛，但有可能令退化情況惡化，非不得已，切勿採用。

採取多種措施作綜合治療

瑪麗醫院痛症科徐兆麟醫生表示，對於慢性痛症，很多時需要採用包括藥物、物理治療、職業治療、心理治療和手術等多種措施，作出綜合治療。

「度身訂造」物理治療計劃

香港物理治療學會鄭荔英博士表示，物理治療師會先替病人作物理性質的診斷，尋找痛楚的因由，再「度身訂造」一套適合病人的治療計劃，選擇正確的治療方法和適當的參數與劑量亦非常重要，否則可能出現壞影響。較常處方的治療方法包括電生理治療 (Electrophysical Therapy)、運動治療 (Exercise Therapy) 及手法治療 (Manual Therapy)。常見的電生理治療包括超聲波治療、磁療、電療、生物回饋 (Biofeedback)、激光、紫外線、紅外線或短波治療。物理治療師還需留意病人有否對所選治療方法的禁忌症 (Contraindication)，以免對病人造成傷害。

物理治療師對舒緩痛症的建議

鄭荔英博士又表示，對於已知病因的輕微痛症，例如由骨關節炎 (又稱退化性關節炎) 引起的痛症，老人家可考慮在家使用熱敷治療。此法能舒緩輕微的關節或肌肉痛，但不適合皮膚感覺失調或無法控制高血壓 (Uncontrolled Hypertension) 的患者。

部分手提式按摩器或按摩椅可幫助舒緩由疲勞引起的肌肉痛，例如頸及背部等位置，然而，患有心臟病、高血壓、皮膚問題及孕婦均不宜使用。

如患有成因不明的痛症，或痛的位置在腹部，又或痛的程度是中等至嚴重，病人應該尋求醫生或物理治療師的專業意見，而非嘗試自行處理，否則可能會延誤治療。

資料來源：香港物理治療學會副會長鄭荔英博士、瑪麗醫院痛症科徐兆麟醫生、衛生署