

骨性关节炎综合服务计划

OsteoArthritis Service Integration System

Simplified Chinese

髋关节与膝关节的骨性关节炎 About Hip and Knee Osteoarthritis

骨性关节炎是由关节**软骨**磨损造成的疾病。软骨是覆盖骨头末端的白色硬组织，把鸡腿从鸡身上撕下时，便可看见。软骨是关节的减震器，能缓和身体活动时产生的冲击力，让骨头顺畅地滑动。

随著骨性关节炎日趋严重，软骨开始磨损，甚至完全磨掉，造成骨与骨之间的直接摩擦，活动时关节便出现疼痛。

有时骨头的端面还会长出凸起的小增生物，也叫**骨刺**。

任何关节都可能患上骨性关节炎，但一般以负重关节，如腰背、脚、髋和膝关节最为常见。有时亦见于手指关节及拇指底部关节。

骨性关节炎的相关资料

Quick Facts

- 每十个加拿大人里便有一人患有骨性关节炎
- 几乎所有加拿大人到六十五岁时，都会最少有一个关节患有骨性关节炎
- 男、女患骨性关节炎机会几乎均等
- 骨性关节炎是长期残障的主要原因
- 各种关节炎每年的经济总成本为四十四亿元，在加拿大花费最高疾病排行榜上位居第二
- 骨性关节炎历史悠久，证据可见于恐龙和冰川时代的动物骸骨

病征与症状

Signs and Symptoms

骨性关节炎初发病时，有的人会感到关节有持续疼痛，其他人则只有在关节承重时才会疼痛，一些最简单的动作，如走路，上楼梯，坐下或起立等都会令人极度痛苦。

如有以下任何症状，请告诉医生

- 运动时或运动后关节有疼痛感觉
- 关节疼痛、僵硬、肿胀，或不灵活
- 活动关节时，咯咯作响，而且日趋严重
- 早上起床时关节僵硬，三十分钟后仍无改善

致病的危险因素

Risk Factors

骨性关节炎的至今尚无明确致病原因，但医学研究已经认定以下各项为危险因素，能增加患病的机会

- **年龄：**虽然年龄增长并不会造成骨性关节炎，但患病机会却随年龄的增长而增加。
- **过度肥胖：**身体过重令髋及膝等负重关节承受不必要的压力。
- **其它种类的关节炎：**受其它关节病破坏的关节（指类风湿关节炎），较容易患上骨性关节炎。
- **遗传：**出生时关节骨头的结构可能影响长大后患骨性关节炎的机会。
- **创伤及重复性劳损：**旧伤或一辈子从事如提举重物、跪或蹲等活动，对关节会造成持久的损害。

病情发展阶段

Stages of the Disease

骨性关节炎病人在不同发病阶段，会面对不同挑战，需求也因此而改变，有如爬山，从山脚下起步并不困难，但越接近顶峰便越艰难，越需要特殊设备帮助。

一般来说，病情发展可分为早期、晚期和末期三个阶段，早期的病人行动自如，但上楼梯或坐下时，可能会感觉轻微的疼痛。晚期时，身体静止也会出现疼痛，关节也许不能承重。晚期和末期的病人，假如关节已经坏损，关节活动困难，或出现剧痛，可以考虑接受外科手术改善病情。

并非所有骨性关节炎病人都可以被归入某个单一阶段，而且，并非所有病人最终都要接受手术，有人会基于以往的健康情况，或因个人理由而做出不同的选择。

从病人对骨性关节炎的自理方面来说，与处于哪个阶段关系不大。就如何开始自理，请向医生和 OASIS（骨性关节炎综合服务）护理小组咨询。