

骨關節炎綜合服務計劃 OsteoArthritis Service Integration System

Traditional Chinese

髖關節及膝關節的骨關節炎 About Hip and Knee Osteoarthritis

骨關節炎是由關節**軟骨**磨損造成的疾病。軟骨是覆蓋骨頭末端的白色硬組織，把雞腿從雞身撕下時，便可看見。軟骨是關節的避震器，能緩和身體活動時產生的衝擊力，讓骨頭暢順地互相上下滑動。

隨著骨關節炎日趨嚴重，軟骨開始磨損，甚至完全磨掉，做成骨與骨直接相互磨擦，活動時關節便出現疼痛。

有時骨端還會長出高低不平的小增生物，又叫**骨刺**。

任何關節都可能患上骨關節炎，但一般以負重關節，如腰背、腳、髖和膝關節最為常見。有時亦見於手指關節及拇指底部關節。

有關數據 Quick Facts

- 每十個加拿大人便有一人患上骨關節炎
- 幾乎所有加拿大人六十五歲時，最少有一個關節會患上骨關節炎
- 男、女患上骨關節炎機會幾乎均等
- 骨關節炎是長期傷殘的罪魁禍首
- 各種關節炎每年的總經濟成本為四十四億元，佔加拿大花費最高疾病類別排行榜第二名
- 骨關節炎歷史久遠，證據可見於恐龍和冰川時代的動物骸骨

病徵與症狀 Signs and Symptoms

骨關節炎初發病時，有些人的關節持續有疼痛感，其他人則只會在關節負重時才會疼痛，一些最簡單的動作，如走路，上樓梯，坐下或起立等，都會令人極之難受。

如有以下任何症狀，請告訴醫生

- 運動時或運動後關節有疼痛感覺
- 關節疼痛、僵硬、腫脹，或不靈活
- 活動關節時，咯咯作響，而且日趨嚴重
- 早上起床時關節僵硬，三十分鐘後仍無改善

致病的危險因素

Risk Factors

骨關節炎的致病原因至今未明，但醫學研究已經認定以下各項為危險因素，能增加患病的機會

- **年齡：**雖然年老並不會造成骨關節炎，但患病機會卻隨年齡而增加。
- **過度肥胖：**身體過重令髖及膝等負重關節承受不必要的壓力。
- **其他種類的關節炎：**受其他關節病破壞的關節（指類風濕關節炎），較容易患上骨關節炎。
- **遺傳：**出生時關節骨頭的接合位置可能影響長大後患骨關節炎的機會。
- **創傷及重復性勞損：**舊傷或一輩子從事如提舉重物、跪或蹲等活動，對關節會造成持久的損害。

病情發展階段

Stages of the Disease

骨關節炎病人在不同發病階段，面對不同挑戰，需要亦因此而改變，正如爬山，山腳起步時並不困難，但越接近頂峰便越辛苦，越需要特殊設備幫助。

一般來說，病情發展可分為早期、晚期和末期三個階段，早期的病人行動自如，但上樓梯或坐下時，可能會感覺輕微疼痛。晚期時，身體靜止亦可能出現疼痛，關節也許不能負重。晚期和末期的病人，假如關節已經損壞，關節活動困難，又或出現劇痛，可以考慮接受外科手術改善病情。

並非所有骨關節炎病人都可以被歸納入某單一階段，同時並非所有病人最終都要接受手術，有人會基於以往的健康情況，或因個人理由而選擇不同的治療方案。

任何一個階段的病人都可以自理病情，請向醫生和 OASIS（骨關節炎綜合服務）護理小組查詢如何着手自理病情。