什麼是骨性關節炎？
What Is Osteoarthritis?

簡明讀物：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列

骨性關節炎是一種關節疾病，主要影響軟骨。軟骨是在關節內覆蓋骨骼末端的光滑組織。健康的軟骨使骨骼能相互滑動。健康的軟骨還可以減少運動帶來的衝 擊力。患有骨性關節炎的人的軟骨頂層破裂和耗損。這使得軟骨下面的骨骼互相摩擦。這種摩擦可以導致疼痛、腫脹和關節活動範圍減小。時間長了，關節可能會變 形。關節邊緣或會長出骨刺。在關節腔內漂浮的小片斷裂的骨骼和軟骨可以導致更多的疼痛和損害。

患有骨性關節炎的人常常會有關節痛而且關節活動受限。和其他類型的關節炎不同，骨性關節炎只損害關節，不損害內臟器官。類風濕性關節炎—第二常見的關節炎類型—除損害關節之外，還損害人體其他器官。骨性關節炎是最常見的關節炎類型。

哪些人會得骨性關節炎？

年齡大的人最容易患骨性關節炎。年輕人有時會由於關節受傷而患骨性關節炎。

什麼是骨性關節炎的病因？

骨性關節炎通常隨著時間的推移而發生。一些可能導致骨性關節炎的風險因素包括：

- 體重過重
- 年齡增加
- 關節損傷
- 關節結構異常
- 關節軟骨遺傳基因缺陷
- 因工作或運動造成的關節壓力。

如何診斷骨性關節炎？

骨性關節炎可以發生於任何關節。骨性關節炎最常見於手、膝蓋、髖部和脊柱。

下列表現提示您可能患有骨性關節炎：

- 起床後或久坐後關節僵硬
- 一個或多個關節腫脹或疼痛
- 骨骼相互摩擦的感覺或者是嘎吱作響。

美國健康與人類服務部
公共健康服務部
U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892–3675

電話： 301–495–4484
免付費電話：
877–22–NIAMS
聽力障礙者專線
(TTY)： 301–565–2966
傳真： 301–718–6366
電子郵件：
NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址： www.niams.nih.gov

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

2014 年 11 月

沒有一種檢查可以單獨診斷骨性關節炎。大多數醫生用幾種方法來診斷此病或排除其他毛病：

- 病史
- 體檢
- 照X光
- 血液檢查和關節液檢查。

如何治療骨性關節炎？

醫生常會使用多種療法來治療骨性關節炎，以適合病人的需要、生活方式和健康狀況。骨性關節炎的治療目的有下列四點：

- 改善關節功能
- 保持健康的體重
- 控制疼痛
- 實現健康的生活方式。

骨性關節炎的治療方案包括：

- 運動
- 控制體重
- 休息及關節護理
- 用非藥物止痛方法控制疼痛
- 藥物
- 輔助和替代療法
- 手術。

自我照護和「良好的健康理念」對您有哪些幫助？

下面三種活動可以幫助大家了解更多骨性關節炎和自我照護的知識，并改善他們的健康態度：

- 病人教育項目
- 關節炎自我管理項目
- 關節炎患者互助組。

大家可以從這些活動項目中學習骨性關節炎的知識和療法。這些活動的效果明確而且有持續性。大家可以從這些活動項目中學會如何：

- 運動和休息
- 與醫生和其他醫療照護人員交談
- 解決問題。

骨性關節炎患者認為關節炎自我管理項目可以幫助他們：

- 了解該疾病
- 在保持身體活躍的同時減少疼痛
- 應對身體、心靈和情感問題
- 對關節炎有更多掌控
- 保持獨立活躍的生活。

具有良好的健康理念的人：

- 把注意力集中在自己能做的事情上，而不是在不能做的事情上
- 把注意力集中在自己的長處上，而不是在自己的短處上
- 把事情分成幾個小的任務，讓自己易於完成
- 在日常生活中養成鍛煉身體和合理膳食的習慣
- 學會降低和應對壓力
- 平衡休息和活動時間
- 建立包括家人、朋友和醫療照護人員的支援體系。

骨性關節炎目前正在進行哪些的研究？

骨性關節炎不僅僅是關節隨著人體衰老而發生「磨損」所致的疾病。除了衰老以外，還有其他因素。目前科研人員正在研究：

- 早期發現骨性關節炎的辦法
- 基因
- 組織工程—生長軟骨替代受損軟骨的特殊方式
- 多種不同的治療策略
- 預防、減慢或逆反關節損傷的藥物
- 補充和替代療法
- 維生素和其他補充劑
- 教育以幫助人們更好管理自己的骨性關節炎
- 運動和減輕體重是改善活動能力並減輕疼痛的方法。

如果您需要了解骨性關節炎和其他相關疾病的資訊，請垂詢：

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892–3675
電話: 301–495–4484
免付費電話: 877–22–NIAMS (877–226–4267)
聽力障礙者專線 (TTY): 301–565–2966
傳真: 301–718–6366
電子郵件: NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址: www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品藥物管理局，免付費電話是 888–INFO–FDA (463–6332)，或者前往其網站 www.fda.gov。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：
The NIAMS thanks the following individual for their contribution to this project:

Waiwah Chung 註冊護士 碩士
Waiwah Chung RN, MA