

4. 關節裡注射潤滑劑（成分是玻尿酸膠液），僅適用於磨耗情況較不嚴重時；若已經嚴重退化，潤滑效用便很有限。

5. 關節裡注射自體血小板濃厚血漿(PRP)，希望藉其豐富的生長因子活化軟骨內細胞產製新生軟骨。但因血漿成分和細胞活性不同，其成效也因人而異。

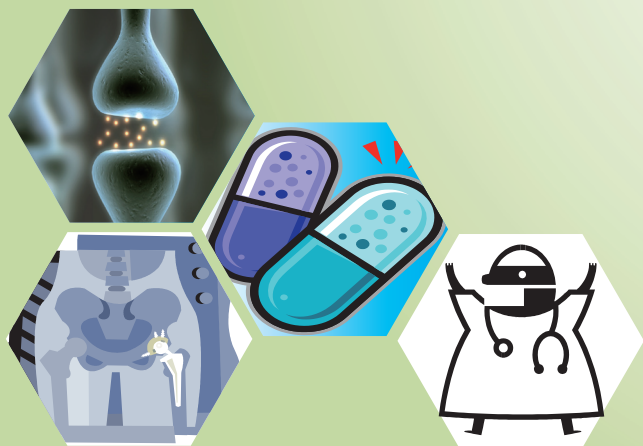
6. 研發中的軟體培養技術，可能是再生健康軟骨的一線新機，目前醫學研究報告不少，不過離臨床實用尚有距離。

7. 人工關節手術。如果關節損壞到不堪使用，已有設計精良的人工關節可置換。人工關節手術目前仍有些問題，包括：

- * 成本高昂

- * 植入後可能造成異物感染

- * 耐久度有限，接受植入後，每隔幾年就要面對手術更換新品的困擾。但醫師在決定手術前，都會謹慎評估，確定關節真的已不堪使用，才會施行。



NTUH 健康教育中心 HEALTH RESOURCES CENTER

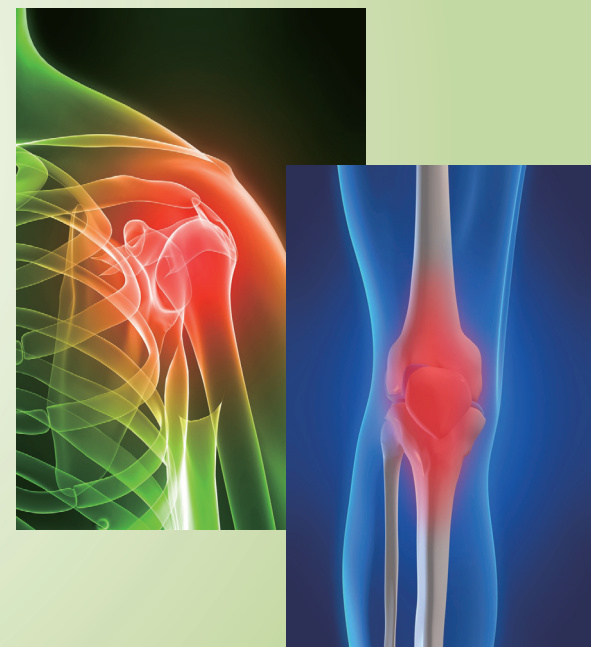


一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00（例假日不開放）

二、聯絡方式
1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114



認識 關節炎



運動是保持健康的基本需求。身體要活動自如，有賴健全的骨骼結構和靈活的關節活動度，「關節炎」就是指關節活動不靈活了！

關節的結構

骨與骨間並未直接相接觸，真正接觸摩擦的是相鄰骨端的軟骨。軟骨都包覆在骨頭末端，光滑並富有彈性。它的彈性可避免骨頭硬碰硬，而光滑的表面則讓關節在轉動時滑溜順暢。

健康關節的主角是軟骨，而幫手是滑液。滑液由關節週邊的滑液囊分泌，讓關節好似浸潤在潤滑油中，更加活動自如；當軟骨表面不光滑、或失去彈性，關節就無法順暢轉動，負荷重量時也會疼痛。



骨科部主治醫師江鴻生2023.12審訂

軟骨為何損壞

1. 年齡是一大因素

隨年歲增長，軟骨彈性漸失；日積月累的摩擦，也讓其表面刮痕滿佈。年輕軟骨還有能力修補刮痕，但年長時再生能力衰退，便無法維持表面光滑；且因軟骨厚度變薄，也使整體彈性變差。

當軟骨厚度薄到不夠吸收活動的震動時，震動由其下硬骨承受，便發生疼痛；這情形在負荷體重的下肢最為明顯。關節軟骨磨耗，就叫「退化性關節炎」。

2. 未老先衰的關節，如：

- 🦴 生來質地較差、易磨損的軟骨（軟骨軟化症）
- 🦴 受過創傷而表面不平的軟骨（創傷性關節炎）
- 🦴 軟骨下硬骨血流不良，連帶使軟骨營養不良（解離性骨軟骨炎）
都可能使軟骨提早報銷。

3. 體重過重

體重過重會加速下肢軟骨磨耗，尤其是膝部及髖關節，最快發生退化性關節炎。



4. 病變

有些病變會使關節內部變差，也加速軟骨耗損，如：

「類風濕性關節炎」--會製造一種抗體破壞關節滑液囊，而無法正常製出滑液，使關節因潤滑不良而增加磨損度。

「痛風症」--體內過量的尿酸在關節內結晶，有如在關節內灑了一把沙礫，使軟骨快速磨損。

治療方式

1. 首先要去除加速軟骨磨壞的元兇。如：

- 🎯 有痛風者要控制尿酸
- 🎯 類風濕性關節炎病人需壓制抗體活性，讓滑液囊安心製造滑液
- 🎯 體重過重的朋友，要設法瘦身。

2. 可以考慮服用一些消炎藥物。這類藥物目前仍是關節炎治療的主體，可以降低因轉動不順、摩擦而引起的發炎。發炎中產生的發炎細胞和物質，會進一步侵蝕軟骨。消炎藥可減輕關節炎症狀，另一方面也在控制這些「二度傷害」。

3. 可食用「軟骨基質」（主要是一種叫「葡萄糖胺」的營養素）作為軟骨新生、修補的原料，但其「新生軟骨」的作用仍不明確。