ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

骨關節炎

Osteoarthritis (Chinese - Cantonese)

本資料單張是為受骨關節炎影響的人士編寫的 單張提供一般的資訊，協助您了解骨關節炎對您的影響，以及您可以怎樣控制病情。

甚麼是骨關節炎 (OA)?

骨關節炎 (OA) 是指一種會影響整個關節包括骨骼、軟骨、韌帶及肌肉的發炎情況。

骨關節炎可包括:

- 包圍關節的組織發炎
- 關節軟骨受損 –軟骨是可讓關節活動舒暢的骨骼兩端之保護墊
- 關節周圍生出骨刺
- 韌帶 (把關節固定的堅韌帶) 和筋 (把肌肉與骨骼連繫起來的帶) 遭受損害。

骨關節炎可影響任何關節，但最常見的是發生在膝蓋、髖部、手指關節和大腳趾。

骨關節可於任何年齡發生，但較為普遍發生於超過四十歲或關節受過傷的人身上。

骨關節炎有別於骨質疏鬆。骨質疏鬆是骨骼變得柔弱和脆弱，因而易於骨折。

有哪些症狀?

OA的症狀因人而異 您的症狀視乎受影響的關節而定。OA的症狀通常是逐漸出現的，可能會在經 過多個月或甚至數年才會出現明顯的症狀。最常見的症狀是關節疼痛和僵硬，通常在休息之後或關節沒有活動一段時間後感到最差。這些症狀可能影響您進行日常活動的能力，例如走路、爬樓梯和打開 瓶罐。其他的癥狀包括出現聲響、有碾磨感或關節失去靈活性。

這是甚麼引起的 ?

研究顯示有些情況是會使您增加引發骨關節炎的風險

- **膝蓋**：膝蓋過重、膝蓋曾經受過傷、擔任需要跪下、攀爬和蹲下的工作。
- **髖部**：髖部過重，髖部曾經受過傷、工作牽涉抬舉重量荷載 (包括農耕工作)、或是家人有骨關節炎歷史。
- **手部**：家人有骨關節炎病史、重覆使用手部或手部曾經受過傷、過重。

骨關節炎是怎樣診斷的?

您的醫生會按照您的症狀和身體檢查診斷OA x-光檢查可以顯示您的關節形狀變窄和變形。然而x-光檢查不會診斷您的情況的嚴重程度， x-光顯示關節損壞不代表您有大量的疼痛或問題嚴重。反過來說，x-光雖然正常，您的關節也可能很痛。驗血也只有助排除其他類別的關節炎。

會對我有甚麼影響?

OA對您日常的活動和生活方式的影響程度會視乎 受影響的關節而定。然而對於大多數的OA患者，前景是很樂觀的。對於許多人來說，OA是輕微的情況，不會導致主要的問題。髖部及膝蓋骨關節炎有時會引起嚴重殘缺或傷害，有可能需要進行更換關節的手術。關節手術通常只是在低侵略性治療例如減肥、運動和藥物不能控制您的癥狀後的選擇。

OA能否根治?

現時沒有根治OA的治療， 有許多治療可以有效地控制症狀，但沒有治愈的方法。您應對聲稱可以根 治OA的產品或療法持謹慎的態度。

聯絡您當地的關節炎協會辦事處:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

有哪些醫治OA的治療?

OA的治療方法是按照受影響的關節和您的情況的嚴重程度而定。沒有任何方法可以預測哪些治療最您最有效用。每一個治療都有好處和風險， 您的醫生可能需要嘗試多個不同的治療，然後才能找到適合您的治療。一般來說，治療會包括：

- 如果過重，採取減肥計劃
- 因您的情況和能力而訂製的運動計劃
- 止痛，使用例如退熱止痛藥或非類固醇消炎藥(NSAIDs) 以及較新的心理治療的方法
- 使用例如支架、拐杖和鞋墊等器具
- 如果您的癥狀再不受其他治療例如減肥的控制就會採取關節更換。

您的當地關節炎協會辦事處有關於藥物和關節炎、健康飲食和體能活動的資料單張。

我可以做些甚麼?

見醫生接受治療和取得建議。您的醫生會幫助您獲得適當的治療，控制您的症狀。參見 Working with your healthcare team（和您的醫療隊伍合作） 資料單張。

了解OA，積極參與您的治療。您所讀到和聽到的資料，不是所有都可以信賴的，因此應時常都和您 的醫生或醫療隊伍討論有關您在考慮接受的治療。以下部份也列出有關獲得進一步資料的可靠來源。自我管理課程的目的是協助您培養可以積極參與您的醫療護理的技能， 可聯絡您當地的關節炎辦事處索取這些課程的詳情。

學習控制痛楚的方法。參見 Dealing with pain（應付痛楚）資料單張。

保持活躍。強烈建議OA患者做運動。運動讓您的關節和肌肉保持健康和富有彈性，並預防其他健康問題。 往見物理治療師或醫護人員尋求建議可能對您有幫助。參見Healthy eating（健康進食）和Physical activity（體力活動）以及Working with your healthcare team(與您的醫護組共同運作)資料單張。

採用健康餐單 其實是沒有治療骨關節炎的特別飲食的，但建議閣下採用以保持理想體重為目標的飲食。請參看Healthy eating(健康飲食)和physical activity(體力活動)的資料單張。

平衡您的生活。了解有關可以令日常工作更加容易的器具，以及學習平衡休息和活動。參見Savingenergy（節省能量）資料單張。

承認您的感受和尋求支援。由於現時OA沒有根治的方法，感到懼怕、沮喪、悲哀和有時候憤怒是很

自然的。留意這些感受，如果您的日常生活開始受到影響，應尋求幫助。參閱 Arthritis and emotions（關節炎和情緒）資料單張(只提供英語版)。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

認識有關骨關節炎和您的治療選擇。
要應對骨關節炎，好好生活，有許多事情是您可以做的。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 **來源**：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處(Department of Health)撥款資助。

免責聲明： 本單張由澳洲關節炎協會出版， 只作提供資訊的用途， 不可代替醫療建議。