骨关节炎

SIMPLIFIED CHINESE

关节炎资料单

Osteoarthritis

骨关节炎

本资料单是为受骨关节炎影响的人编写的。它提供了一般信息，以帮助您了解骨关节炎如何影响您以及您可以采取哪些措施来控制它。本资料单还告诉您在哪里可以找到更多信息和建议。

什么是骨关节炎（OA）？

骨关节炎（OA）是影响整个关节的疾病，包括骨骼、软骨、韧带和肌肉。尽管经常被描述为“磨损”，OA现在被认为是由于关节尽力自我修复而引起的结果。

骨关节炎可包括：

- 关节周围的组织发炎
- 关节软骨受损—软骨是骨骼两端的保护垫，可使关节平稳移动
- 骨刺在关节边缘生长
- 韧带（将关节连接在一起的组织）和肌腱（将肌肉连接到骨骼上的组织）退化。

骨关节炎可以影响任何关节，但最常发生在膝盖、髋部、指关节和大脚趾。

骨关节炎可以在任何年龄发生，但在40岁以上的人或有关节损伤的人中更常见。

骨关节炎与骨质疏松症不同。骨质疏松症是一种骨骼变得脆弱而使之更容易断裂的疾病。

OA有什么症状？

OA的症状因人而异。您的症状还取决于受影响的关节。 OA往往发病缓慢，持续数月甚至数年。最常见的症状是关节疼痛和僵硬。这些感觉通常在病发初期做活动后是最严重的，但在疾病较后的阶段中可能更稳定。这些症状可能会影响您进行一般日常活动的能力，如步行、爬楼梯和打开罐子。其他症状可能包括关节发出咔哒声、有摩擦感或失去弹性。

OA是什么原因引起的？

研究表明，有些因素可能使您的某些关节发生OA的风险更大，比如：

- 膝盖：超重，以前有膝伤，涉及跪地、攀爬和下蹲的工作
- 髋部：超重，以前有髋部损伤，涉及提重物的工作（包括农耕），有 OA 的家族史
- 手部：有 OA 的家族史，手部重复使用或以前曾经受伤，超重。

OA是如何诊断的？

您的医生会根据您的症状和体检来诊断OA。 X射线可能会显示关节形状的收窄和其他变化。但是，X射线并不能诊断出您将会遇到多少麻烦。如果X射线显示关节损伤，这并不总是意味着您会有很多疼痛或问题。另一方面，尽管X射线正常，您的关节却可能非常疼痛。验血只帮助排除其他类型的关节炎。

我会怎么样？

OA对您的正常活动和生活方式的影响取决于哪些关节受到影响。但是，大多数OA患者的前景还是很乐观的。对于很多人来说，OA会比较轻微，不会造成重大问题。髋关节和膝关节OA有时会导致严重残疾，可能需要做手术更换关节。一般只有在减肥、运动和药物等比较不会有创伤的治疗无法控制您的症状时，才会选择关节手术。

OA能治愈吗？

目前没有治愈OA的方法。虽然有一些疗法可以有效控制症状，对于声称可以治愈OA的产品或疗法，您应该提高警惕。

Arthritis AUSTRALIA

OA有哪些治疗方法？

OA的治疗方法取决于受影响的关节和病情的严重程度。没有什么办法可以预测哪种治疗方法最适合您。每种治疗方法都有其自身的益处和风险。在找到适合您的治疗方法之前，您的医生可能需要尝试几种不同的方法。

总的来说，治疗方法通常包括：

- 减肥计划—如果您超重
- 根据您的病情和能力量身定制的锻炼计划
- 疼痛控制，使用止痛药或非甾体类抗炎药（NSAID）等药物，以及学习改变您对疼痛的想法和反应方式
- 支架、手杖和鞋垫等设备
- 关节更换手术—如果其他疗法不再能控制您的症状。关节镜检查（锁孔手术）不建议用于治疗膝盖骨关节炎的疼痛。

您当地的关节炎协会办事处有提供有关身体活动、健康饮食、药物和手术的资料。

我能做什么？

去看医生以进行治疗和获取建议。您的医生将帮助您进行正确的治疗以控制您的症状。请参阅《与您的医疗团队合作》（*Working with your healthcare team*）资料单。

了解OA和您的治疗选择。
您可以做很多事情来适应OA。

了解OA并在您的治疗中发挥积极作用。并非您阅读或听到的所有信息都值得相信。因此，请务必与您的医生或医疗团队讨论您正在考虑尝试的治疗方法。更多的可靠信息来源也列在下面。自我管理课程旨在帮助您学习积极参与自己的保健的技能。有关这些课程的详细信息，请联系当地的关节炎协会办事处。

学习如何控制疼痛。参阅《应对疼痛》（*Dealing with pain*）资料单。

保持活跃。强烈建议OA患者进行锻炼，它可以保持您的关节和肌肉健康和灵活，并防止其他健康问题。您可能会发现，去看物理治疗师或运动生理师，听取他们的建议是很有用的。请参阅《身体活动》(*Physical activity*)和《与您的医疗团队合作》（*Working with your healthcare team*）资料单。

选择健康的饮食。没有什么饮食能治愈OA，但是，建议您选择旨在保持理想体重的饮食。请参阅《健康饮食》（*Healthy eating*）资料单。

平衡您的生活。了解使日常工作更轻松的设备以及如何在休息和活动之间进行平衡。请参阅《疲劳和关节炎》（*Fatigue and arthritis*）资料。

承认您的感受并寻求帮助。由于目前OA是无法治愈的，因此感到害怕、沮丧、悲伤和有时生气是很自然的。如果它们开始影响您的日常生活，请注意这些感受并寻求帮助。请参阅《关节炎和情绪》（*Arthritis and emotions*）资料单。

请联系您当地的关节炎协会办事处，以获取更多有关关节炎的资料单

联系您本地的关节炎协会办事处：

致电 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Arthritis Australia 2019年版权所有。2017年12月审阅。免责声明：本资料单由澳洲关节炎协会（Arthritis Australia ）出版，仅作参考信息之用，不可用于代替医疗建议。**资料来源：**从您本地的关节炎协会办事处可以获取用于编写本资料单的参考材料的完整列表。以下机构为本资料单的编写提供了协助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始资金支持这个项目。