



# 剖析退化性關節炎

退化性關節炎漸趨年輕化，加上香港人口老化，患者不斷增加，且不少長者普遍認為關節退化是自然的生理現象，缺乏治療意識，常令退化性關節炎的病情一發不可收拾。

撰文：黃子榮（營養師／香港保健食品協會會員）

**退**化性關節炎（Osteoarthritis, OA）是一種常見的退化性疾病，大多由於年紀增長，長年累月的勞損或是創傷所引起。退化性關節炎並非指單純發炎症狀，而是由於關節之間的滑膜液慢慢流失令軟骨和軟骨之間相互磨蝕。當表面光滑的軟骨慢慢流失後，便會逐漸變成絨毛狀，並慢慢暴露出軟骨底下的硬骨組織，引起退化現象。當硬骨相互磨擦，身體便會為了保護硬骨而啟動修補機制。骨的邊緣便會慢慢加厚，導致骨質增生，慢慢形成骨刺，出現疼痛、僵硬、活動不靈活甚至出現咯咯聲響。

## 退化性關節炎的成因

- 大多由於年紀增長導致退化，常見於40歲以上的女性和45歲以上的男性。
- 癡肥亦是主因之一，由於過重導致膝關節負荷過大而加劇退化。
- 不良的坐姿、長期劇烈運動和創傷也會增加退化性膝關節炎的風險。

## 退化性關節炎的處理

### 止痛

退化性關節炎初期的治療方法多以物理治療為主，如熱療、冰敷來減輕痛楚，配合體重控制來醫治病人。醫生通常會處方非類固醇類消炎止痛藥物（Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug, NSAID）給病人作口服止痛。

然而，站在營養師的角度，病人亦可選擇天然飲食和營養補充劑來修補受損關節，例如由南冰洋海藻磷蝦抽取出的磷蝦油幫助減輕痛楚。有臨床研究報告指出，87位年齡介乎30-75歲患有關節問題人士，在服用磷蝦油後能降低因子C-反應蛋白（CRP），幫助止痛及改善關節的僵硬情況達20%以上<sup>1,2,3</sup>，亦能增加關節活動時的靈活性。

### 補充劑

在軟骨組織初期治療方面，最常使用的是葡

葡萄糖胺 (Glucosamine)，有助減少軟骨退化，但需要服食約一至三個月才可見效，使用前應先徵詢醫生的意見。此外，透明質酸亦是醫療界常使用的關節潤滑劑，口服透明質酸被吸收後，能使滑膜液鎖住足夠的水分及提供黏性，成為承托力強的關節軟墊，有助修補軟骨<sup>4,5,6,7</sup>。

關節嚴重退化的情況下，醫生會以注射方式直接打進透明質酸，幫助潤滑關節，為軟骨補充營養<sup>4,5,6,7</sup>。注射次數由一次至六次不等，注射前應先與你的骨科醫生查詢。

## 手術

當軟骨磨損情況惡劣，藥物及營養補充劑都

無法紓緩痛楚時，醫生會建議病人進行人工關節置換手術。

## 結語

退化性關節炎很常見，切勿輕視其帶來的後果。日常生活上要注意飲食，避免進食高脂、高鈉的食物，進行適量運動有助控制體重，減輕骨關節的負擔。多進食含豐富維生素C、D、透明質酸及葡萄糖胺的食物，除有助減輕關節退化外，亦是人體結締軟組織合成的必要元素。多做伸展運動，避免長時間久坐或久立，當關節痛楚加劇時應讓關節得到充分休息，避免進行高強度運動，有助紓緩痛楚。當出現上述症狀時，應及早求醫，向你的家庭醫生商量適合你的醫治方法。◆

## 參考資料：

1. Cohen M. Rosehip – an evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis. Skin cancer, July 2012 Vol 41 (7) Pages 495-498.
2. Michelle Ierna, Alison Kerr, et al. Supplementation of diet with krill oil protects against experimental rheumatoid arthritis. licensee BioMed Central Ltd. 2010.
3. Vigerust NF, Bjorndal B, Bohov P, et al. Krill oil versus fish oil in modulation of inflammation and lipid metabolism in mice transgenic for TNF- $\alpha$ . European Journal of Nutrition June 2013, Volume 52, Issue 4, pp 1315-1325.
4. Douglas S Kalman, Maria Heimer, Anita Valdeon, et al. Effect of a natural extract of chicken combs with a high content of hyaluronic acid (Hyal-Joint) on pain relief and quality of life in subjects with knee osteoarthritis: a pilot randomized double-blind placebo-controlled trial. Nutrition Journal 2008, 7:3 doi:10.1186/1475-2891-7-3.
5. Nagaoka I, Nabeshima K, Murakami S, et al. Evaluation of the effects of a supplementary diet containing chicken comb extract on symptoms and cartilage metabolism in patients with knee osteoarthritis. Exp Ther Med. 2010 Sep;1(5):817-827. Epub 2010 Jul 12.
6. Toshihide Sato, Hiroshi Iwaso. An Effectiveness Study of Hyaluronic acid in the Treatment of Osteoarthritis of the Knee on the Patients in the United States. J.New Rem.&Clin.Vol.58 No.3 2009.
7. Toshiyuki Tashiro, Satoshi Seino, Toshihide Sato, et al. Oral Administration of Polymer Hyaluronic Acid Alleviates Symptoms of Knee Osteoarthritis: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study over a 12-Month Period. The Scientific World Journal Volume 2012 (2012), Article ID 167928, 8 pages.