



缺乏运动 导致关节退化

大家知道，肥胖、遗传和运动耗损与职业劳损，是造成膝关节和髋关节退化的危险因子，其实，缺乏运动，如久坐也是不容忽视的因素之一。

康威 (Healthway Medical Group) 医疗集团的骨科专科医生洪嘉良 (Dr Ang Chia Liang) 解答了常见的膝关节与髋关节问题，让大家知道关节疼痛不是年老的“副产品”，以及人们可以做哪些防范和应变。

文：康秀金 摄影：龙国雄

受访专家 Profile



洪嘉良医生
骨科专科医生
康威医疗集团
(Healthway
Medical Group)

为什么关节(特别是髋关节和膝关节)容易受伤和磨损?

髋关节和膝关节经历多年的磨损，属自然退化。相较其他人，有些人因为基因关系，容易出现早期退化。与长骨相比，关节更容易受伤，因为关节属于活动结构。

关节问题的主要类型及原因是什么?

关节问题的主要类型是退化性(也称为骨关节炎)，损伤和炎症性关节炎，例如痛风或类风湿性关节炎。

痛风是由于血液中的高尿酸浓度，类风湿性关节炎则是由于自身免疫问题造成。

关节问题的常见风险因素有哪些？

骨关节炎的常见危险因素包括基因、肥胖、吸烟和过度劳动。

滑雪和长跑等高强度体育活动可能会增加膝关节受损的风险。另一方面，久坐而缺乏运动的生活方式也会提升关节退化风险，因为健康关节需要适度活动。

可采取哪些措施来舒缓或延缓关节问题？

就是根据个人的体能和年龄现状参与适合他或她的适度活动。例如，一个30到40岁的健康人士，可以进行慢跑或骑脚踏车；而60多岁的年长者可进行快步走。

对于关节受伤的人，建议进行零负重运动，如游泳或静态肢体运动。必须先做适当和谨慎的训练，才做任何高风险的运动，以免因为运动不当而伤及关节。

患者中，软骨补充剂如葡萄糖胺或胶原蛋白，或有助于维持关节健康。

有非手术治疗建议吗？

非手术治疗包括药物治疗、关节注射，使用关节护套和物理治疗。然而，第3期或4期骨关节炎，就得接受手术直接治疗。

什么情况得动手术？

一般而言，如果以下一个或多个因素都有，就要考虑手术了：

- 尽管采用非手术治疗方法，但每日持续疼痛；
- 经常（每周超过3次）使用止痛药；
- X光或MRI显示已达第3或4期骨关节炎；
- 关节畸形
- 影响生活品质

髌关节和膝关节置换术有的变化和改善？

膝关节和髌关节置换手术技术近年来取

得的重大进展包括：

- 通过先进的器械进行更小切口，让外科医生能够通过较小的切口植入假体。
- 更好地疼痛管理，膝关节置换患者通常能够在第二天下床和走路。
- 材料的进步包括开发高度交联的聚乙烯，确保植入物可延长使用年份。
- 现在可以借助红外线导航或机器人切割臂进行关节置换，以确保假体的准确植入。

关节置换术患者，平均需要多久复原？

通常在一个月内就可以恢复自由行走能力，约3至4个月就可以完全康复。

对于成功进行髌关节或膝关节置换患者，直接和间接益处是什么？

髌关节和膝关节置换术最显著的好处，就是消除疼痛，让患者可以恢复喜欢的生活方式。由于大多数患者的植入物可以使用20年或更长时间，因此这益处通常可以维持数十年。

间接的好处是在一个人双膝疼痛的情况下，更换一边已经退化的膝关节，可以消除另一边膝关节的疼痛。这是因为退化的膝关节会对另一只膝关节造成更大的压力，从而引起疼痛。更换退化的膝关节解决了膝关节的问题并消除了对另外一个膝关节的额外压力。

