

# 膝蓋退化性關節炎治療新趨勢

文/Mako機器手臂關節置換中心 羅健生 主任  
骨科 主治醫師

## 什麼是退化性關節炎？

骨關節炎(OA, Osteoarthritis), 俗稱退化性關節炎, 一直都是國人常見的膝關節疾患, 主要症狀為“痛”尤其在承重下會痛, 輕者也許只是走路會有點不舒服, 吃吃藥打個針就會好, 但是嚴重者會導致行走困難甚至失去基本活動能力。

膝關節是身體最大的關節, 擔負著身體能自由行動的重責大任, 每天必須承受3-5倍身體的重量, 長久下來“關節軟骨”的磨耗是可預期的, 關節軟骨的磨損稱之為退化性關節炎。而關節軟骨的損耗是“不可回復”的, 因此預防磨損是一件重要的課題。

## 該怎麼預防關節磨損,

### 或者說, 該怎麼預防膝關節退化?

很多患者會問, 該吃甚麼來保養膝蓋呢? 其實真正有效的預防就是“減輕膝蓋的負擔”, 包括控制體重、減少不必要的負重工作, 避免超過負荷的運動等等…。當然坊間有許多聲稱可以保養膝蓋的方法, 以及不

乏在各種報章媒體頻繁的廣告, 包括吃的、抹的、擦的、注射的, 甚至標榜細胞治療。

雖說各有其理論說法, 各有其標榜的治療效果, 然而於人體上的使用經驗幾乎只能達到症狀改善的目的。這是因為導致關節軟骨退化的原因並不會單純只有一個, 甚至有許多原因是還未被探究出來的, 在這見山是山也可能不是山的階段, 治療上就出現了百家爭鳴的做法, 各自有擁護者。

因此在考慮選擇哪一種治療來保養膝蓋時, 別忘了“減輕膝蓋負擔”絕對是比較重要的方法。

## 關節一旦退化了該怎麼治療?

膝關節退化, 可以依據嚴重程度簡易分成三個等級: 初級、中級及重級。治療的選擇會依據不同程度而有所不同, 主要分成兩個部分: 非手術治療及手術治療。因為退化性關節炎到目前為止還是一個不可逆轉的疾患, 因此治療的目標基本上是以症狀改善為主, 並無法改變退化的狀態。



初級退化的治療以消炎藥物加上休息為主，大多數患者可以改善。

中期退化患者如果藥物效果不佳，則需要進一步檢查找出原因，包括核磁共振以及下肢全長 X 光片等等，如果發現主要病因則可依據病因手術治療，包括矯正手術或是半膝人工關節置換。

嚴重退化性關節炎則大多考慮全膝人工關節置換手術(TKA)。根據國家資料庫的統計，國人每年接受全膝人工關節置換手術的比例逐年增加，也因為平均壽命提高，國人運動風氣日盛，許多年長患者尤其80歲以上年長民眾接受手術的比例增加許多。雖然人工關節置換的效果不錯，然而使用年限以及可能發生的一些併發症仍是無法完全消除的問題。因此對於比較年輕的患者，我們會盡可能使用其他方式來治療。

### 目前治療趨勢？

隨著相關研究的不斷進展以及醫療科技進步，我們對於膝關節退化的原因更趨

了解，治療上也就更加多元化，透過更詳細的檢查及評估，可以跟患者討論更適合的手術治療方式，例如近端截骨矯正手術，就是藉由矯正O型腿減輕膝關節內側壓力而達到改善關節炎症狀，進而免去置換人工關節。再加上政府已經通過細胞治療法案，有些患者甚至已經可以透過手術及細胞治療讓軟骨重生。這些治療方法都是希望患者能夠免去人工關節置換，或是延後人工關節置換的年紀。

當然並不是每個患者都可以藉由這些手術成功長出軟骨，這需要專業的醫師評估過後，再與患者及家屬充分溝通，一起做出適當的治療方案，如此才能提高治療成效。

當然，人工關節置換仍是最終治療，其成效也不錯，只不過在走到最後一步之前，仍有許多的選擇可以考慮，我們仍在持續努力，希望對於膝關節退化性關節炎的治療能有更好的成效。