

## 退化性關節炎介紹與日常生活照護

退化性關節炎主要是軟骨退化及骨刺增生所造成，多發生於手指末端及近側指間關節、膝關節、髖關節，也可能發生於頸椎或腰椎。症狀依部位及嚴重度而有所不同，疼痛會緩慢且逐漸地發生；慢慢地疼痛感會持續存在且無法忍受。此外，在保持同一姿勢或在早晨起床時容易會有關節僵硬的感覺；逐漸地，關節腫脹及疼痛等症狀會加劇，嚴重時，連移動或輕觸都會疼痛，甚至關節變形等；而變形的關節如果壓迫到神經，如坐骨神經，則會出現麻痛現象。

### 一、危險因子

- (一) 肥胖：體重過重會加重關節之負擔。
- (二) 年齡：關節軟骨結構隨年齡增長而逐漸退化。
- (三) 外傷：關節之完整性常因受傷而被破壞，造成關節的不穩定或受力不均。
- (四) 職業：過度使用關節、負重過重、需久站之工作。
- (五) 遺傳：如有家族性膠質纖維製造缺損，則會導致家族遺傳。

### 二、臨床症狀

- (一) 關節痛：休息時較無疼痛感，運動後疼痛感會加劇。
- (二) 關節僵硬感：早上起床或長時間維持同樣動作後有僵硬感，但輕度適當保溫和活動後可緩解。
- (三) 關節活動受限：膝關節炎病人會有上下樓梯困難，蹲廁不易之情形。
- (四) 關節活動時會有噼啪聲。
- (五) X光檢查可發現關節腔變窄與骨刺。

### 三、日常生活照護

- (一) 適當的運動與休息：可以練習小阻力性運動，以免關節僵硬，如平時在家可以做一些柔軟、伸張的運動或有氧運動。
- (二) 控制體重以減輕脊椎及下肢關節的負載。
- (三) 復健治療：醫師會依照您的狀況，安排如水療、熱療、紅外線療法等，均可提供止痛、軟化組織、促進血液循環及消腫效果有助於緩解疼痛。
- (四) 藥物治療原則：請依醫師醫囑，採以一般的消炎止痛藥來減輕症狀。

三軍總醫院 護理部 編印  
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



### 參考資料

李和惠、黃鈺雯 (2016)·骨骼肌肉關節疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，內外科護理學 (五版，964-970 頁)·華杏。

Abramoff, B., & Caldera, F. E. (2020). Osteoarthritis: Pathology, Diagnosis, and Treatment Options. *The Medical clinics of North America*, 104(2), 293-311.

### 護理指導評值

#### ◎是非題

1. ( ) 致病的危險因子會隨著年齡增長而逐漸退化？
2. ( ) 退化性膝關節炎可用的藥物有葡萄糖胺、類固醇、非類固醇消炎藥？
3. ( ) 罹患退化性關節炎的患者必須要開刀才會好？

#### ◎選擇題

4. ( ) 造成退化性關節炎的危險因子下列何者正確？  
(1)年老；(2)外傷；(3)過度使用關節；(4)以上皆是
5. ( ) 日常照護何者錯誤？  
(1)從事激烈運動；(2)復健治療；(3)消炎止痛藥使用；(4)適當休息
6. ( ) 退化性關節炎多發生於何處？  
(1)臉部器官；(2)遠端指間關節；(3)膝關節；(4)肘關節

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(1) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印  
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330