

◎這樣做，關節疼痛不上身！

早晨起床或隨便動一動，常感到關節僵硬或疼痛嗎？若你有上述的情況，可能是關節炎的早期訊號。據估計，關節炎疾病有一百多種，有的很輕微，有的很嚴重，甚至可能造成殘廢。其中較常見且嚴重的是退化性關節炎、痛風性關節炎、類風濕性關節炎等。

一、關節炎非老年人的專利

很多人以為，只有老年人才會有關節炎的問題。事實上，以年齡的流行病學分析，美國 18~44 歲中有 7.9% (870 萬人)，45~64 歲中有 20.5% (2,050 萬人)，65 歲以上有 50% (1,720 萬人) 罹患關節炎。此數據顯示，關節炎非老人家的專利，任何年齡均可能罹患，有些關節炎只出現在特定年齡層。例如痛風性關節炎常發生於 40 歲以上男性，這與飲食習慣有關，習慣大魚大肉、喝酒者易罹患；類風濕性關節炎則多好發在 30~50 歲之間，女性是好發族群，男女比率約 1:2。

二、罹患關節炎，把握黃金治療期

國內關節痛、關節僵硬的病人，人數難以估計，因不少上了年紀的人，血液循環變差，關節就會僵硬，台北榮民總醫院過敏風濕免疫科主治醫師黃德豐提醒，「關節僵硬和發炎程度成正比，若發現關節疼痛，應趕緊請醫師評估，像類風濕性關節炎，有 2~6 個月的治療黃金期，把握治療黃金期就能治癒，錯過黃金期，可能引發關節變形。」

多數關節炎的治療方式是藉由適度運動、復健，使肌肉、骨骼強壯，並服用藥物，以減少疼痛、腫脹、僵硬的症狀，如痛風性關節炎，須靠長期飲食控制及藥物治療，減少血液中的尿酸。較嚴重的退化性關節炎和類風濕性關節炎，除了運動、復健，可藉由開刀，使關節變平滑，或植入人工關節，取代原來受損的關節。

三、運動增強肌力，減輕關節疼痛

有關節炎的人通常不愛運動，擔心運動會造成關節負荷，對此專家極力澄清，中華民國物理治療學會理事長暨國泰醫院物理治療組組長簡文仁表示，溫和的有氧、伸展運動，有助於減輕關節負擔，增進關節靈活度，也有滋養關節的功效。台北榮民總醫院骨科部運動醫學科主任馬筱笠也認為，除非關節退化得很嚴重，如：關節炎急性發作或膝蓋變差不舒服，才減少或避免高衝擊性、負重運動，否則並非不能運動，只要「少做、少動、少走」即可。運動能訓練肌肉力量，原則上只要是非負重、低衝擊性、不增加關節負荷的運動皆宜。馬筱笠和簡文仁表示，水中漫步、騎自行車、散步、打太極拳、走緩坡爬山等，都是很適合關節炎患者的溫和運動。

(大家健康雜誌 2011.04 文／大家健康雜誌編輯部)