

‘关’爱一身

许多人都认为关节疼痛是年老时难以避免的，但正确的治疗能减轻或有效地缓解关节疼痛所带来的痛楚。我们的关节炎与内科专家梁景康医生会帮助您找出关节疼痛真正的原因及给予相对的治疗。

为何关节会疼痛?

关节疼痛一般是因关节随着年龄增长而受到磨损、或因内部发炎所引发的。关节的磨损是因为过度的使用关节，或因体重超标而导致关节长期受压过度而引起的。这类型的关节疼痛会随着年龄增长而加剧。关节内部发炎则是因免疫系统攻击关节或因过量盐晶体粒子在关节沉淀(痛风病)所造成的。风湿病其实是个统称，其实风湿病能细分为超过百种不同形式，所以让医生正确诊断与治疗是很重要的。

风湿疼痛

风湿疼痛在腱、韧带、关节液囊等部位都会发生，网球肘就是其中例子。除了疼痛感以外，在关节部位还可能出现红肿、僵硬等现象，早上起身以上现象会持续超过一小时。身体的白血球会进入关节内对抗患病区，防止发炎。但这些本来帮助人体的白血球会反之攻击健康的关节细胞组织，严重的话白血球所释放的化学成份会造成关节软骨组织的慢性退化。

控制体重为要诀

在超重患者群里此问题更为严重，因为关节所承受的压力比常人大。因此体重的控制对关节健康非常重要，尤其是背部、膝盖和脚踝关节。每减轻1公斤的重量能使关节减少5公斤的压力。

要舒缓疼痛还有什么其他方法?除了控制体重，某些关节疾病如痛风的患者，也应注意饮食。平时多做重力锻炼、运动，使关节灵活，穿适合自己的鞋子也是相当重要。正确的助行器也能帮助改善关节疼痛。

运动对于关节有问题的人士是非常重要的。它能够加强肌肉的力量与关节的灵活性、减轻疼痛和对抗疲倦。加强肌肉力度与改善关节灵活性的运动类型可视所要强化的肌肉而定。支援膝盖动作的臀部肌肉，可通过脚踏车运动来加强。背部肌肉支援脊椎，可通过游泳来强化。有需要的话，可以向物理治疗师咨询，找出最适合自己的运动，借助运动改善关节健康。整体来说，运动能够在不伤害关节的情况下，改善您的健康。

运动对关节健康的帮助:

- 强化关节周围的肌肉组织。
- 使骨骼强壮。
- 增强体力。
- 有助于睡眠。
- 帮助控制体重。
- 对心理健康有益，使您活泼开朗。

许多患者误以为运动有可能使关节疼痛加剧，这其实不完全正确。实际上，适量正确的运动对关节病是有益的，缺乏运动反而会造成关节更加疼痛与僵硬。因为保持肌肉与周边组织的强健，对于支援骨骼与关节是很重要的。患者如果因为怕痛而完全不运动，就会导致肌肉变弱，从而使关节承受更大的压力。任何运动，哪怕是小小的动作，都有一定的益处。当然，患者最好是请教医生后才进行某项运动。瑜伽和太极拳是两项适合患者的轻度运动，建议在运动前先向导师说明病情，让他教导正确姿势，以免受伤。

梁景康医生是鹰阁医疗中心的关节炎与内科高级顾问医生。梁医生致力于风湿病各领域的研究，包括狼疮、骨质疏松症和关节炎。他在地方性、区域性和国际性的医学期刊发表了大量专业文章，并参与医学教科书如牛津大学出版社风湿病学有关章节的编写。他还与营养学家合作，出版了针对普通读者的书籍《关于骨质疏松的101个问题和解答》。梁医生在有关关节炎、风湿病和骨质疏松症的公共论坛以及区域、国际医学会议中都倍受欢迎。

梁景康医生

关节炎与内科高级顾问医生

MBBS,
M Med (Int Med),
MD, MRCP (UK),
FRCP (Edinburgh),
FAMS (Rheumatology)

Leong Keng Hong Arthritis &
Medical Clinic
6 Napier Road #04-18
Gleneagles Medical Centre
Singapore 258499
电话: (65) 6472 4337
网址: www.leongkenghong.com

