

别让疼痛 影响你的人生



梁景康副教授
关节炎与内科医生

无论源于年龄还是疾病，
关节疼痛都不应影响你
活跃的生活方式。确定引
起疼痛原因，是向着成功
治疗和解除病痛所迈出
的第一步。

关节疼痛并非老化过程中
的必然产物，实际上，现
在已有一系列可缓解或减轻
关节疼痛和僵硬的治疗方式
可供选择。治疗第一步就是了
解疼痛的根源，以便同时针对
疼痛本身及导致疼痛的潜在
问题双管齐下进行治疗。

造成关节疼痛的原因有很
多，包括随着时间而不断恶化
的急性病症，以及需要进行持
续性管理和护理的慢性病症。

其实，“关节炎”一词，并不
是指一种具体的疾病，而只



梁景康关节炎与内科诊所
Leong Keng Hong Arthritis
and Medical Clinic

6 Napier Road
#04-18 Gleneagles
Medical Centre
Singapore 258499

电话: 6472 4337
传真: 6472 0691

www.leongkenghong.com

是关节发炎的症状。目前共有100多种形式各异的关节炎,各别的病因也不尽相同。因此,在病症获得有效治疗之前,正确的诊断格外重要。

磨损与损伤

大部分病例中,关节疼痛都源自单纯的磨损。一般是由于过度使用关节或对其施加过多的压力所致。运动中用力过度、跌倒造成的扭伤或其他损伤,甚至是体重超重,都可能导致“磨损性”关节炎或骨性关节炎。

对于超重者而言,多余的重量会给膝盖、髌部和腰部等负重关节带来额外的压力,进而造成长期性疼痛。由于年龄相关的磨损,骨性关节炎在老年人中更加常见。某些病例中,骨性关节炎是由于遗传因素所致。

因此,对于骨性关节炎的最佳理解,是软骨代谢不良或软骨代谢失调。这表示,软骨更容易退化,而且会因为以往的关节损伤、关节炎或体重增加而加速退化。

自身免疫因素

在其他情况下,因免疫系统失调所造成的炎症,也会导致关节疼痛。抗感染的化学物质在

人体内错误的“攻击”软骨组织,也会造成其退化。

自身免疫性关节炎的类型包括:

- **类风湿关节炎**一般影响手足部小关节的薄膜,并造成疼痛性肿胀。此病症可导致骨质破坏及关节变形。

- **脊柱关节病**可导致背痛、关节痛、足跟痛及眼部发炎。

- **赖特综合症**可导致感染后的关节(尤其是手指和脚趾)疼痛、肿胀、发炎。有关症状还可能包括发烧、体重下降、皮疹、口腔溃疡、眼部发炎。

- **银屑病关节炎**与银屑病(皮肤上出现红色的鳞状斑块)有关。皮疹会在关节炎症状之前出现,甚至是数年前。该病症往往会影响手指、脚趾、膝盖、髌部及尾骨关节。

- **肠病性关节炎**影响较大的关节,例如膝盖、髌部、脚踝和手肘,并导致肠壁发炎。

与关节炎和平共存

目前尚无可治愈关节炎的良药,现有的药物仅可控制症状并减轻炎症反应。由于各个病例的情况差别巨大,对病症的处理,涉及多个学科并须量身定制。这再次凸显了初期准确诊断的重要性。

除了服用短期药物以减轻

肿胀及疼痛症状外,更重要的是考虑采用可控制免疫系统的疾病调节型药物。

生活方式和日常习惯亦必须加以改变。减轻体重以减少对关节的压力,是最有效且最重要的第一步。运动具有重要的作用,尽管这似乎与慢性疼痛患者的直觉正好相反,认为运动会加剧关节疼痛和僵硬症状的看法未必正确。实际上,缺乏运动会削弱关节,并增加疼痛和僵硬的风险。

运动使肌肉及周围的组织保持强壮,并且能够维持对骨骼的支撑功能。肌肉力量不足意味着缺少缓解骨骼压力的支持结构,会给关节造成更多的压力。因此,骑自行车、游泳、散步、太极、瑜伽、普拉提、耐力训练等低强度的运动,可能非常有益。任何运动,不论幅度大小都有所帮助,即使是简单的伸展动作,也可增加关节的活动度,对抗僵硬并保护软骨。

在开始定期运动之前,医生和物理治疗师可依据你的活动能力,为你量身定制一个运动计划。刚开始运动时,切勿操之过急,尤其是之前较少运动的人。用力过度可能会使关节疼痛进一步加重。

为了轻松地进入状态,可在运动前利用关节热敷让关节和肌肉放松。在增加运动强度之前,务必先进行热身。运动应循序渐进、按部就班,切勿突然进行剧烈动作或用力过猛。如果出现任何疼痛,可放慢速度并稍作休息。为防范运动后出现炎症,可按情况在关节上进行冰敷。运动后出现某些轻微的疼痛是正常的,但如果疼痛变得剧烈,建议向医生咨询。

