

# 認識長者風濕疾病

輯錄自「解構長者風濕疾病」的講座內容  
講者：香港大學李嘉誠醫學院內科學系風濕及臨床免疫科講座教授、  
於崇光基金教授（風濕及臨床免疫學）**劉澤星教授**

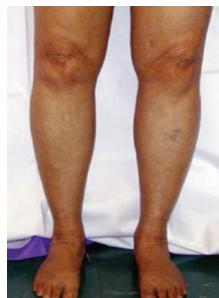
風濕病可影響骨骼、關節和肌肉、滑囊、肌腱、筋膜、神經等關節周圍的組織。目前，已知的風濕病超過150種。創傷、遺傳和退化均會令筋骨出現變化。隨著人口老化，風濕病亦變得愈來愈普遍，以下將介紹幾種長者常見的風濕疾病。

## 正確姿勢防背痛

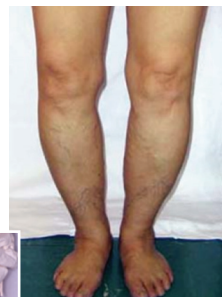
統計顯示40%的成年人曾受背痛影響。雖然情況普遍，但大部分個案都是可以避免的。背痛屬肌肉問題，主要由姿勢不正確引起。其實只要平時保持正確的坐姿，避免彎腰搬重物或長時間坐著，便能大大減低背痛的機會。

## 骨關節炎長者高危

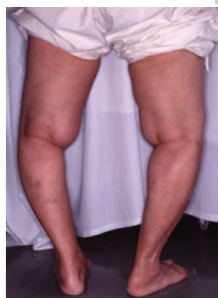
不少人將背痛歸咎於骨刺。其實骨刺是指骨骼增生，由關節的骨骼和軟骨長期活動磨損而起。骨刺本身並不會引起疼痛，但關節長期勞損卻可導致關節囊增厚和腫脹，令患者



早期膝蓋骨關節炎



中期膝蓋骨關節炎



晚期膝蓋骨關節炎

出現關節疼痛、起步或走樓梯時關節僵硬、關節發出響聲、發大或變形等徵狀。

上述的關節毛病統稱為骨關節炎，影響部位包括膝、頸椎、腰椎、髌骨、手指、肩和肘。骨關節炎是退化性疾病，年紀愈大，患上此症的機會愈高。本港超過三成年屆七十歲以上人士患有這方面的問題。

### 物理治療有效改善筋腱炎

筋腱炎是另一種常見的長者風濕疾病，與勞損有直接關係。筋腱的血管較少，一旦發炎需要較長時間才能復原。如患有冠心病、糖尿病等血管疾病，病者出現筋腱炎的機會亦較高。

筋腱炎多見於肩膊、手肘、手、手腕、腳及足踝。影響手部的筋腱炎又稱「彈弓手」，多因為提舉重物受傷所致。發炎腫脹的筋腱會卡在關節位置，阻礙手部活動，當筋腱繼續被拉扯會突然彈開，情況猶如彈弓。手腕、手肘及肩膊經常活動可引致該部位的筋腱發炎。此外，隨著年紀增長，腳弓退化下塌可引致腳底筋腱發炎，使用

特製腳托有助改善情況。預防筋腱炎需避免筋腱勞損，若已出現病徵便需要接受物理治療。

### 骨質疏鬆與骨折

很多人認為骨痛與骨質疏鬆有關，其實後者並不會直接引起骨痛。但骨質疏鬆患者患上骨折的風險會隨著年齡增長而增加，手腕、腰椎、髌骨均是骨折的高危部位。

亞洲人骨折的機會比西方人高，可能跟奶類產品攝取不足有關。不少亞洲人的腸胃無法抵受奶類產品，因而阻礙鈣質吸收。然而，即使不能進食奶類產品，仍有其他預防骨質疏鬆的方法，例如不吸煙、多做運動等。

### 痛風患者須控制飲食

不少長者受痛風的困擾，此症與尿酸過高有關。大部分尿酸來自食物和細胞代謝時產生的嘌呤，尿酸水溶性低，不容易被腎臟排走。拇趾、膝、腳跟、手、手肘等外周關節的溫度較低，容易積聚尿酸結晶體，身體因排斥這些異物而產生炎症。



如病情控制不理想，可能會出現痛風石性病變。



痛風

痛風患者必須戒酒及減少進食內臟、紅肉、豆類、椰菜花、竹筍、蘆筍、菇類、貝類、海鮮等高嘌呤食物，並要多喝水。有需要時可服藥或打針紓緩疼痛。

## 類風濕性關節炎

類風濕性關節炎屬慢性疾病，是患者因自身免疫功能失調而引致的關節發炎。初發徵狀是手和腳的小關節出現疼痛及腫脹，並逐漸擴展到其他關節。若沒有適當治療，病變可蔓延至其他器官。

本港的類風濕性關節炎發病率大約為千分之四，患者主要是中年人。研究顯示，患病風險會隨著年齡增長而增加。先進國家的發病率較高，相信跟環境及生活習慣有關，而吸煙已被證實為風險因素之一。



類風濕性關節炎的初發症狀是手足的小關節疼痛與腫脹，並逐漸擴展到其他關節

## 常見問題

### 問1 若膝關節軟組織磨損，可吃什麼作補充？

答1 暫時未有藥物能促進關節軟骨增生。有說葡萄氨酸能改善關節軟骨退化，但暫時未有臨床研究證實。雖然有研究顯示服用葡萄氨酸能減慢軟骨退化及減輕關節痛，卻未能促進軟骨增生。現時這類產品未有統一監管，品質沒有保證，而且葡萄氨酸分子較大，人體未必能直接吸收，因此消費者必須小心選擇。除了服用補充劑外，骨關節炎患者還可以在患處注射關節液，以潤滑關節及舒緩症狀，但必須經醫生診斷才能使用。此外，醫學界現正研究利用軟骨幹細胞促進關節軟組織再生，並於動物研究中初見成效。

### 問2 痛風症有年輕化趨勢嗎？

答2 痛風與飲食習慣有莫大關係。現時不少年輕人喜歡喝酒，飲食不節制，患上痛風的機會增加。女性在更年期前受雌激素保護，甚少患痛風，所以年輕患者多數為男性，部分更早於三十多歲已發病。

### 問3 風濕為何受天氣影響？

答3 目前醫學界對此未有確切的解釋，但有理論指出，因起風下雨時大氣壓力降低，而關節發炎時關節壓力會升高，因此出現腫脹疼痛現象。另一理論則認為跟大氣的靜電分佈有關，而靜電也會影響關節的感覺。所以天氣變化對關節炎有一定影響。

### 問4 關節痛應該熱敷還是冷敷？每天應該敷幾次？

答4 應按照疼痛的種類選擇熱敷或冷敷。創傷性疼痛宜冷敷，可減輕發炎引起的痛楚；如屬慢性炎症，則宜熱敷，有助放鬆肌肉，舒緩痛楚。

