

膝關節退化的常見治療

文／藥師 陳慧娟

台灣人口老化嚴重，2017年出生人口數才19.5萬，出生率遠不及老化速度。根據工研院推估，台灣2017年65歲以上人口14%，到2025年時到20%，台灣於2017年是「高齡化社會」，到2025年時到達「超高齡社會」，這些是依聯合國世界衛生組織所訂的定義。這種高齡化產生的疾病，因身體的老化，而有慢性病的發生及骨關節疾病症狀出現，衍生出老人因行動不便需接受長期照護的問題。

根據統計台灣退化性膝關節炎的發生早於30-45歲，而其盛行率50歲以上約有20-30%的發生率，大部分與老化有關。自然老化的膝蓋軟骨經長期的磨損、破壞後就無法再生，X光片可看到關節表面凹凸不平滑或有關節腔變狹窄腎有骨刺產生，症狀有疼痛、僵硬、腫脹、關節變形及攣縮，彎曲時會聽到「喀、喀」聲，另有些病人的表徵膝蓋過大、小腿瘦小。疼痛及僵硬感的發生於早上起床時明顯，等活動一段時間疼痛感就會減輕，但活動過久又開始痛或晚上會更痛。

退化性膝關節炎的治療主要目的是緩解疼痛、使行動自如而改善生活品質，但目前市場有數種的治療包含口服的、外用的及注射的，使人眼花撩亂，不知何所適從？針對這些常見的治療我們舉例一一說明如下：

一、止痛消炎藥

這是關節炎或任何疼痛的病人常用的緩解藥物，也是不想接受口服以外治療的病人，可能會長期依賴服用此藥物緩解疼痛。但服用這類藥物，短期會出現的副作用是腸胃不適(如潰瘍、出血)、過敏反應(如皮膚起紅疹、癢、嚴重時史蒂文森氏症)，長期副作用是腎功能下降。很多病人都擔心此止痛消炎藥有洗腎的風險，轉而求診坊間的未知藥物治療，殊不知這些

藥物可能也含有類固醇(美國仙丹)，短期感覺有效，長期會面臨骨鬆、青光眼、消化性潰瘍、血糖升高、月亮臉等副作用發生，甚而使免疫下降易感染。

二、葡萄糖胺

今年1月8日衛福部健保署決議此指示用藥未來不納入健保給付，通稱「維骨立」，關節潤滑液成分之一，這藥物可刺激軟骨細胞產生蛋白多醣(proteoglycan)，修復受損的軟骨組織。這類產品有硫酸鹽葡萄糖胺、鹽酸鹽葡萄糖胺，硫酸鹽型式的台灣為指示用藥品，每日服用劑量500-750mg分2~3次服用，飯前服用；鹽酸型式美國、日本歸類為保健食品，建議劑量每日1500mg。

於退化性關節炎病人的使用適應症為輔助性治療，不能替代類固醇或消炎止痛藥。它的身份雖有爭議，可是它仍是藥品，也會有副作用出現如腸胃不適、頭痛、失眠等不嚴重。如服用有腸胃不適，改飯後服用。

市面上常看到劑型有膠囊劑及液劑，有單方及複方。複方製劑含鈣片、D3、軟骨素、MSM甲基硫醯基甲，主要鈣片及D3可同時預防骨鬆，MSM有消炎作用，軟骨素也為關節液成分之一。

三、膠原蛋白

體內非常重要的蛋白質可自己合成，占體內總蛋白質的20~25%，主要分佈於血管、骨骼、牙齦、肌腱、韌帶等組織，它會隨著老化、紫外線及自由基的傷害而逐漸流失。

市售膠原蛋白成份主要含三種類型(I,II, III)，來源自動物的魚鱗、魚皮、牛皮、豬皮等及植物水解的膠原蛋白，產品劑型有粉劑、錠劑、口服飲料、外用塗抹的，業者聲稱其功效，可做為全身上下美

容的保養延緩老化(抗皺)、改善關節發炎、關節液的補充，其抗發炎的功效在於Type II型膠原蛋白，目前所知與免疫抑制有關，服用最佳時間是睡前或早上空腹。

食藥署已指出，不管任何型式的產品在體內不被吸收或重新合成品，平時保養可補充維它命C促進體內膠原蛋白合成、維它命E對抗自由基、做好防曬，均衡飲食並攝取適量蛋白質。

四、關立固FlexNow

近來有些骨科醫師會跟病人推薦，做為退化性關節炎或其他骨關節發炎緩解的保健食品。此成份取自非洲乳油木果，因成份含Tripterpenes(三萜類)，能幫助身體對抗發炎。近期也有多種複方製劑出現，含鈣、軟骨素、葡萄糖胺，甚至也有含Type II型膠原蛋白，購買時務必看清楚成份，避免重複服用同成份藥品。另外，此藥每次服用顆數5~6粒，勿因多顆而擅自分次服用。

五、玻尿酸

又稱醣醛酸，存在人體組織及關節液中保護關節軟骨，而膝退化性關節炎的病人關節液的玻尿酸濃度較少，使關節腔失去黏彈性，同時膝關節間隙狹窄，骨頭間的摩擦加大，活動或走路時，時疼痛加劇。健保目前已給付含玻尿酸之膝關節內注射劑，依療程區分二類，分別為每次療程(6個月)注射5次及3次，但在注射完48小時內勿拿重物或劇烈運動。注意健保局將此關節腔注射液納為醫材而非藥物，如想要更清楚有否符合健保給付規定的對象(非藥品給付規定)可上網衛生福利部中央健康保險署查詢。

六、PRP注射療法(自體血小板免疫血清回輸療法)

目前是自費品項，每家醫院有不同的

收費標準。此高濃度的血小板血漿是利用抽出病人自體的血液，提高血小板的濃度及活化血小板釋放出生長因子，之後注射入需要的部位。因PRP含多種生長因子尤其是PDGF有促進葡萄糖胺形成，可修復受損的組織，抑制疼痛。一般是注射後可維持半年至一年，有些可延至2年，但要提醒的是施打後要配合合適的關節活動或復健，維持良好的生活習慣(適當的休息、適量的水分補充)，勿於施打部位貼消炎止痛貼布。

上述的口服藥大多為症狀緩解、關節液營養素的補充，可是一旦效果不明顯、疼痛加劇時，仍可能需要置換人工關節。現在的人因資訊網路發達，具有保健養生觀念，在尋求非醫師或藥師的建議藥物時，切勿自行至坊間求助，去使用來路不明的藥物：他人或朋友推薦服用保健食品或另類療法時時，可先詢問醫師或藥師。日常生活上，多休息及體重控制減少膝蓋壓力，持續運動如游泳、散步、騎腳踏車等強度較小的有氧運動可增加肌耐力，減少膝蓋壓力。

資料來源

*退化性關節炎

(Degenerative Osteoarthritis) 謝銘勳 台北醫學大學醫學系 台北醫學大學附設醫院骨科

*行政院衛生署中央健康保險局

*臺安醫訊第178期臺安醫院營養師 蔡曉蓉

