



骨骼退化所引致的 骨刺及退化性關節炎

相信許多人都聽過「骨刺」，它是指一種增生的骨骼及軟骨組織，亦是退化性關節炎的眾多病徵之一，可在任何關節出現，但較為常見於膝關節及活動度較大的脊椎，包括頸椎及腰椎。而退化性關節炎是一種常見的疾病（俗稱關節退化），患者以中年人士及長者居多，並以膝關節引起的退化性關節炎較多，因為膝關節是支撐人體的關節，可因長期使用及磨損而患病。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
矯形及創傷外科學系
副教授
鄧偉文醫生

一般人對骨刺的誤解

為什麼人會長出骨刺呢？骨刺其實是關節退化的過程。以膝關節來說，經過長年累月的勞損，骨頭末端的軟骨組織會出現嚴重的損耗，而關節亦因此出現虛位；為了重新固定關節，骨頭末端近關節位置會自然長出新的骨骼及軟骨組織，以填補虛位。這些新的骨骼及軟骨組織，在X光片上呈現刺針狀，所以便稱為骨刺。

很多人誤以為骨刺會「刺」在皮肉上，便導致關節痛楚，但事實並非如此。雖然骨刺看來像一根刺，但它卻有軟骨組織所造成的「帽子」蓋著，不會「刺」在皮肉上。

其實，關節退化所造成的疼痛，是因為骨頭末端的軟骨組織磨擦後，軟骨下面的骨骼組織便會暴露出來。關節痛的主要因素是這些骨骼組織的表面帶有許多神經末梢，因而產生痛楚。

不過，有些骨刺真的會壓著重要的組織而造成痛楚，例如脊椎關節出現的骨刺，可壓著附近的神經根，造成四肢的感覺異常、痛楚、肌肉無力、萎縮及大小便失禁等問題。另外，不少患者知道自己有骨刺後，感到非常擔心，恐怕它與癌症有關，其實骨刺只是良性的骨骼增生，跟癌症完全拉不上關係。

退化性關節炎的病因

許多人認為退化性關節炎是由骨質疏松所引致，其實，一個中年婦女可同時患上這兩種病，卻沒有因果關係。退化性關節炎與年齡、性別有關，且有家族遺傳傾向，以女性患者較多。

此外，不良的生活形態亦可增加患病的機會，如長時間坐著或站立、長時間維持同一個姿勢、姿勢不正確及反覆使用某個關節等，均可能因關節過度勞損，造成關節部位的骨骼與軟骨組織過度損耗。因此，退化性關節炎可發生在每個人身上，不少患者是家庭主婦、教師、金融工作者、電腦行業、工廠作業員等等。

中國人患膝關節退化較多

中國人患有膝關節退化的情況非常普遍，這可能與中國人的下肢形狀有關。根據香港大學李嘉誠醫學院矯形及創傷外科學系在本港進行的一項研究顯示，中國人先天性下肢彎曲程度比外國人多出兩至三度，出現「O型」下肢的人較多，故此中國人膝關節的軟骨組織容易出現磨損。

如果中國人身體過重或經常使用不正確的姿勢來搬運重物等，亦會加重膝關節的磨損及負荷，加上平時沒有特別的護理，便可演變成膝關節退化及長出骨刺。

當關節發炎時，患者應馬上休息，以避免關節持續負荷過重。最近，已有報告證實服用含氨基葡萄糖（Glucosamine）的藥物可以減慢軟骨組織的損耗。

如果上述的方法仍不能減少症狀，可以服用非類固醇止痛劑。可是，如果患者用藥後仍出現疼痛，或他們的關節已出現嚴重退化時，則需要考慮進行人工關節手術，又稱「換股」。

人工關節手術可改善膝關節活動能力

香港大學李嘉誠醫學院

之教學醫院瑪麗醫院於數年前引入「電腦導航人工關節手術儀器」，為退化性關節炎患者改善膝關節的活動能力，減輕痛楚。現時，有80%患者使用此手術，且效果理想。

以前，沒有電腦導航系統的協助，當醫生需要計算人工關節的裝置位置時，可出現正負三度的偏差；但使用了電腦導航系統後，手術的偏差度可減少至正負一度或以下，這樣就可以進一步提高人工關節的壽命了。

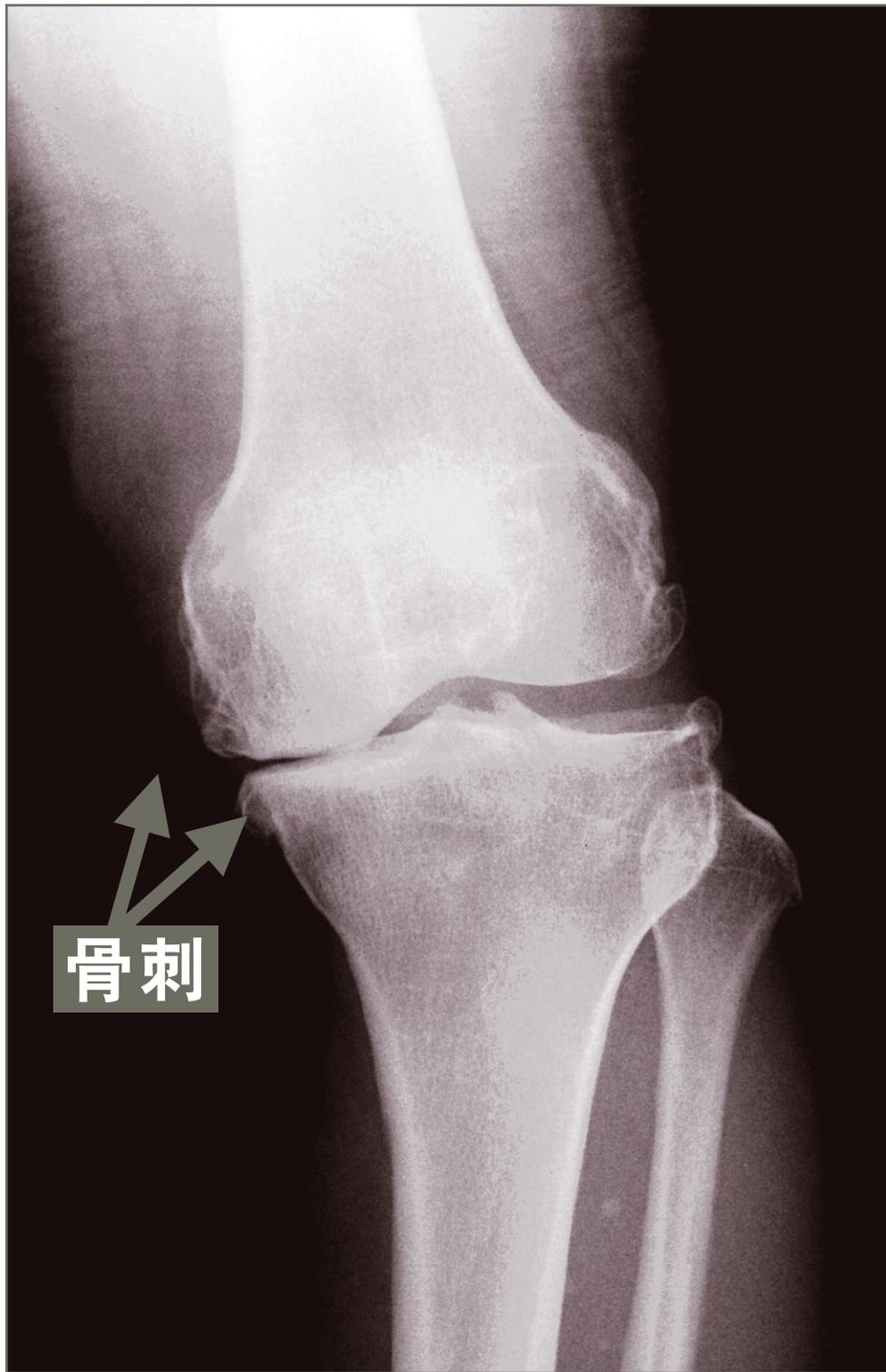
膝蓋人工關節手術主要是將不正常之軟骨組織切除，再分別使用合金及聚乙烯化合物裝置於關節面。

醫生可以通過電腦導航儀器，更準確地判斷人工關節的位置。接受手術前，患者需接受身體檢查，有助確定患者是否患有其他內科疾病，以減少手術後出現的後遺症，影響患者的健康。

手術過程約一個多小時，並採用半身或全身麻醉。手術後兩至三天，患者便可開始練習走路，約三星期後便可出院。接受手術人士可於兩至三個月後完全康復。

據瑪麗醫院的資料顯示，進行人工關節手術的人愈來愈多，相對於十年前每月只有2至3人進行手術，現時已增至每月10至12人，且以60歲以上的病人居多。手術後，大部分患者的關節疼痛可大大改善。在正常的情況下，90%植入關節可保用10年以上。

接受人工關節手術後，患者依然需要妥善照顧、保養人工關節，並應由骨科醫生定期進行X光檢



圖為一名63歲患退化性膝關節炎的女性。

查，以確保人工關節功能良好。

預防勝於治療

要預防退化性關節炎，應在年少時開始，如避免身體過重及搬運重物，可減低患膝關節炎的風險。另外，均衡飲食和適量運動，對維持良好骨質及肌肉能力亦非常重要。

預防骨刺及退化性關節炎

- 注意脊椎的保養，避免粗重的工作
- 注意身體的姿勢，包括坐姿、站姿、臥姿等
- 均衡飲食，維持理想的體重，以減輕膝關節的負荷
- 養成運動的習慣，不過應以漸進式增加活動量，避免劇烈運動。