

認識骨科疾病 打破謬誤

提起骨骼和關節毛病，相信你隨口都可以數出一大堆：骨刺、關節退化、骨質疏鬆、坐骨神經痛、骨折……在日常生活中，經常會聽到人說：「X光片上看到我的膝關節旁長了骨刺，怪不得這樣痛！」或「我上樓梯時膝蓋痛，應該吃鈣丸補充一下」可能你也有過這些疑問，究竟上述觀念是對是錯？現在就讓我們一一解開疑團。

謬誤一：生骨刺，所以痛？

65歲的陳女士，因膝痛往求醫，X光片顯示其膝關節位置有骨刺，故她認定膝痛是生骨刺所致，心中想像骨刺像玫瑰花的刺一樣刺激自己的皮肉，所以引起疼痛，要求醫生動手術把它拔掉。這是很多人的誤解。

「骨刺」又名「骨贅」(osteophyte)，是關節旁增生的骨頭，屬關節退化的其中一種身體反應，一般很容易在退化關節的X光片上找到。關節退化會隨年長而增加，可以說是一個正常的生理現象。主要問題是關節表面的軟骨磨損，下方的硬骨暴露及不正常地磨擦，最後引至關節發炎及疼痛。骨刺的「刺」字使人聯想到尖刺，其實骨刺並不尖，也不會刺激膝關節旁的皮肉而引起疼痛，所以不須將其切除，

也沒有藥物可把它溶解。

謬誤二：膝痛是因為骨質疏鬆？

58歲的李太太走路和上樓梯時經常會膝痛，經醫生診斷為膝關節退化。李太太認為自己的骨有問題，於是到藥房購買鈣丸及骨質疏鬆藥服用。一般人容易混淆骨質疏鬆和關節退化，雖然兩種問題都常在長者的身上出現，它們其實是兩種不同的病。前者是身體內骨頭質量的病變，後者則是連接骨頭與骨頭之間關節的問題。兩病處理的方法並不相同。

骨質疏鬆是骨頭內的鈣質流失以至骨質密度下降，多在年紀大的婦女身上出現。患者平時可全無病徵，亦不會感到疼痛，但不慎跌倒就容易骨折。為預防骨折，患者要從多方面入

手增強骨質密度，包括做負重運動、適量曬太陽，以及在日常飲食中攝取足夠的鈣質和維他命D。患者可服用骨質疏鬆藥如「二磷酸鹽」(biphosphonate)，增強骨質密度。研究指服用骨質疏鬆藥有助減低骨質疏鬆病人再次骨折的機會。

關節退化則是骨與骨之間的接觸面 - 軟骨的磨損，引起關節發炎疼痛。由於這主要是軟骨而不是硬骨的問題，所以服用骨質疏鬆藥或鈣片是沒有幫助的。患者首先要改變生活習慣，減少粗重工作，避免膝關節承受大壓力的動作如蹲下，如過重則要減肥，也可使用拐杖以減輕關節的負荷。他們同時可服用消炎藥止痛，或服食「葡萄糖胺」(glucosamine) 等補軟骨藥，提供營養給受損的軟骨。局部的治療如熱敷也有助舒緩痛楚。部分病人使用了糾正鞋墊或腳托後，病情亦有改善。

如果上述方法無效可考慮動手術。手術包括清除關節的游離碎骨、糾正下肢的力線，或更換人工關節。

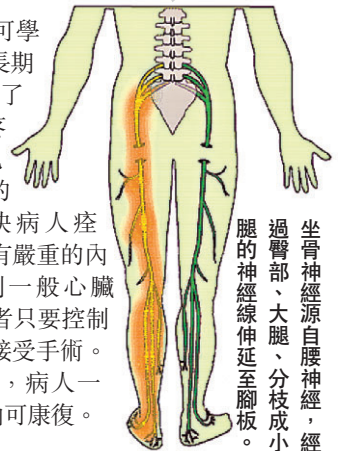
謬誤三：長者股骨骨折不宜動手術？

鄭婆婆已經80歲了，平時走路需扶拐杖。某日她不小心跌倒，左腿劇痛，完全不能走路。入院後發現股骨骨折，醫生建議動手術，但家人認為婆婆年紀大，本身又患有糖尿病和高血壓，怕動手術風險太高，所以不贊成。

不少人對於長者動手術都有保留，但卻忽略了不動手術所帶來的問題。股骨骨折病人多為70歲以上，本身有骨質疏鬆問題的長者。有別於其他部位的骨折，股骨骨折不能打石膏固定患處，患肢稍一活動也會感到劇痛，固無法走路，連坐在床上也非常困難，只可躺在床上。長者長時間臥床容易出現併發症如肺炎、褥瘡、膀胱炎、尿道感染、靜脈栓塞等。這些併發症不但難處理，還可以致命。更重要的是，如股骨頭的血液供應因骨折移位而受損，不動手術是無法自然癒合。

動手術是最有效和理想的處理方法。手術包括內固定骨折或更換人工關節。通常病人在

術後1至2天便可學習走路，毋須長期臥床。手術除了可有效減少疼痛，亦可避免以上長期臥床的併發症，加快病人痊癒。除非病人有嚴重的內科問題，否則一般心臟病、糖尿病患者只要控制好病情亦可以接受手術。配合物理治療，病人一般在2-3個月內可康復。



謬誤四：腳痛醫腳？

22歲的李先生搬重物後突發右邊臀部疼痛，其後痛楚蔓延至小腿，令他走路困難，右足更出現麻痺。李先生以為腳有問題，在小腿敷藥及按摩。

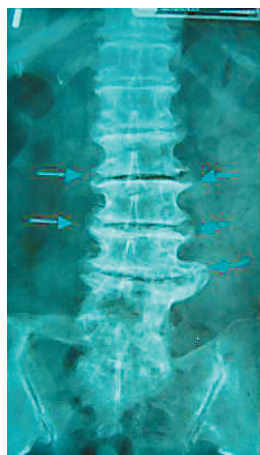
「頭痛醫頭，腳痛醫腳」似乎很合理，但有時疼痛的部位並非問題所在，李先生的個案就是一個好例子。他的腳痛其實並非腳有問題，而是患上坐骨神經痛。可因腰椎盤退化、突出，令坐骨神經的源頭腰神經受壓所致。

坐骨神經是人體最長的神經線，它源自腰神經，經過臀部、大腿、分枝成小腿的神經線伸延至腳板。坐骨神經的功能是傳遞下肢的各種感覺，以及傳遞腦部控制下肢活動的訊息。當神經線的其中一處受壓，便會影響到其連接的部位。以李先生的個案為例，神經線在腰部受壓，病人卻以為疼痛麻痺的小腿有問題。

以「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的方法處理坐骨神經痛並不恰當，雖然是腿部疼痛，但卻是腰椎出問題。腰椎盤突出、感染和腫瘤都可能導致腰神經線受壓，故出現坐骨神經痛，必須查明病因，對症下藥。

吳子培醫生

香港大學李嘉誠醫學院
矯形及創傷外科學系名譽臨床醫學副教授
瑪麗醫院矯形及創傷外科顧問醫生



「骨刺」是關節退化的其中一種身體反應，本身並不會引起疼痛。



從X光片可見，骨與骨之間的軟骨磨損，骨頭互相磨擦、碰撞而引起關節發炎疼痛。



動手術是處理長者股骨骨折最有效和理想的方法。