

它是什么?



骨关节炎osteoarthritis (OA) 又称退化性关节炎,是一种最常见的关节炎。原因是骨头末端部关节的软骨开始退化,导致骨头相互摩擦,引起疼痛,温热和肿胀。随着年纪增长得OA的比率越高,通常从50岁或60岁开始。如果关节过去有受过严重的伤害,未来得OA的几率也比较高。

一般身体会尝试增长新的骨头来修复骨关节炎所造成的损害。这部分身体自愈的效果并不好。它会导致关节周围新骨的生长或“骨结节(nodule)”的形成;这种情况最常出现在手的关节。骨结节的形成会引起更多的僵硬和疼痛。



OA是关节磨损所造成的。药物能帮助维持关节的功能性,但一旦关节的软骨损坏后是无法逆转的。

你可以把它想成这样。你的关节软骨的磨损就像是汽车轮胎一样,一旦发现轮胎已被磨平,损害则不可能逆转。你可以帮轮胎打更多的气,以帮助其运作。但是磨平的轮胎是无法修复的。OA同样也是如此。一旦关节的软骨损坏后,它是无法修复的。药物能帮助维持关节的功能性,但它无法逆转已造成的破坏。

它会对我造成什么影响?



骨关节炎通常慢慢地开始,随着时间开始恶化。最常见的症状是关节疼痛和僵硬。常受OA影响的关节包括膝盖、腕部、手指、拇指、大脚趾、颈部、和腰背部。当它影响到腰背部的关节时它也被称为“退化性椎间盘疾病。”

当你早上醒来时或一段时间没有活动后,关节会感到僵硬。早晨关节的僵硬通常只持续20~30分钟,一直到关节“活动过了”以后。骨关节炎也可引起关节肿胀,减少关节的灵活性,导致力量损失。

通常,关节过度使用之后会造成疼痛,但在休息之后得到舒缓。当OA变得更加严重时,疼痛可能会继续持续,即使在休息之后。在最严重的情况下,关节可能遭严重损毁,不再能用。当这种情况发生时,手术可帮助恢复日常活动和生活品质。

请游览RheumInfo.com 网站



RheumInfo.com是一个免费的教学网站,在这里你可以学到更多关于OA和它的治疗。该网站是由风湿免疫科专科医生安迪·汤普森医师(Dr. Andy Thompson)所提供和管理的。

我能做些什么呢?



有OA的人,如果听从正确的治疗,仍是可以维持有品质的生活。一旦关节的损坏造成后药物治疗是无法逆转的。这就是为什么治疗的目标是尽可能在OA损害你的关节之前控制它,保持关节的健康。

目前有许多可用的治疗方法,混合式的方法是最常使用的。方法如下:

1. 运动和伸展 - 一个有受过专业训练的关节炎治疗师可以依据你的需求来设定锻炼计划,帮助你减少关节疼痛和僵硬。
2. 关节的保护 - 一个有受过专业训练的关节炎治疗师也可以提供有关保护关节的知识和教学,以防止进一步的损害。
3. 药物 - 帮助控制疼痛和改善功能和灵活度。
4. 减重 - 哪怕是一点点重量的减少(如10磅),都能帮助减轻关节的负担

确保尽你所能,减少任何会损害关节的事项。这里有一些建议,是你应该做的:

- 学习更多关于这个疾病的知识
- 定期看你的家庭医生或风湿免疫科专科医生
- 了解不同用于治疗OA的药物
- 了解如何保护你的关节和正确地使用它们
- 了解你的活动极限
- 知道什么样的活动会让你的关节疼痛恶化,尽你所能避免他们
- 达到和保持健康的体重