

醫識力

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my
☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) 🌐 easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

醫識力 | 筆錄 曾詠郁

好發於滑膜性關節

“人体中有3种不同的关节,即纤维性关节(fibrous joints)、软骨性关节(cartilaginous joints)及滑膜性关节(synovial joints)。

纤维性关节属不动关节,由韧带连结,如颅骨中骨与骨之间的连结、胫、腓骨端的连结。软骨性关节属微动关节,由透明软骨(hyaline cartilage)连结,如胸骨柄和胸骨之间的连结。滑膜性关节则属活动关节,如肩膀、肘部、臀部、手腕、膝盖,关节面上覆盖着一层关节软骨。

软骨扮演了分散压力与减少关节中骨骼之间的摩擦等保护角色。而骨关节炎(osteoarthritis,又称退化性关节炎),是由关节软骨的退化和磨损所造成,多发生于滑膜性关节(以膝盖和髋关节最常见),甚少发生于软骨性关节,不会发生于纤维性关节。

骨关节炎可分为原发性及继发性。其中以原发性骨关节炎最为常见(占80%至90%),它是由软骨的自然退化及磨损(wear and tear)所造成。

继发性骨关节炎则指骨关节炎原本就因意外创伤或其他疾病(如痛风性关节炎或类风湿性关节炎)等原因造成软骨组织受损,再进而发展成骨关节炎。

当软骨磨损时,细胞的死亡会诱发发炎因子,进而加速软骨的破坏。骨关节炎的症状为关节的疼痛、肿大、僵硬,有时活动关节时会发出声响。

女比男高两三倍风险

骨关节炎在临床诊断上可实际分为第一期至第四期,第四期指的是软骨完全被破坏,骨骼和骨骼碰在一块,互相摩擦至骨骼被磨坏,如果发生在膝关节就会导致脚变形。

每个人都有患上骨关节炎的可能性,而年长者(60岁以上)、肥胖者、因工作而使关节长期承受高度压力者(如芭蕾舞、网球选手、足球选手)以及女性较容易患上。

女性患上骨关节炎的几率比男性多2至3倍,原因包括女性臀部较大,导致膝盖承受的压力较大;女性怀孕时其所承担的重力突然加剧,让膝盖负荷突然增多;女性更年期后其雌激素(estrogen,具有保护软骨的作用)流失很快,软骨就相对容易受到破坏或磨损;女性较易发胖,尤其在更年期后,导致膝盖承受的压力较多。

此外,基因遗传和种族也与骨关节炎有关,如亚洲人的骨关节炎以膝关节居多,或韩国则以髋关节居多,马来西亚则以膝关节居多。

錯!不動變僵硬

關節發炎 不宜活動?

最終走不動

骨关节炎是一个全球性的社会问题。随着世界人口数量不断增长,并带来了老龄化人口,加上人类活动量减少、肥胖率上升,骨关节炎日趋严重,如今更有年轻化的迹象。要避免这个问题,大家必须从改变生活作息做起,如停止进行任何可以恶化骨关节炎的运动和动作,并多做有氧运动、强健肌肉的运动和伸展运动,此外还需控制体重和注意饮食。

医句话:

合適運動可滋潤關節

目前,骨关节炎仍无法治愈,现有的各种治疗旨在延缓疾病的恶化,减轻和控制疼痛,并提升病人的活动能力。

首先,病人必须从改变生活作息做起。病人须停止进行任何可以恶化骨关节炎的运动和动作,如跑、跳、蹲、爬楼梯或爬山。反而,病人可以多做一些温和运动,即有氧运动、强健肌肉的运动和伸展运动,如在平地上走路、骑自行车、游泳、简单的气功或瑜伽。

以往,大家常会认为,当某个关节受伤了,就该别去活动它,甚至以往的手术是直接将关节封死,因为只要不动,关节就不会痛。但现在已有研究发现,当关节或韧带受伤时,活动做得越多,它康复得越快。况且,当一个人有骨关节炎时,其关节会慢慢变僵硬,导致活动困难,但如果病人依然不去活动,关节会变得更为僵硬,如此恶性循环下可导致病人最后无法站立行走。

因此,病人仍然需要去运动,关节的活动可以协助滋润关节。此外,通过运动来强健病人关节周围的肌肉,可以协助病人更好的控制其肌肉受力,藉此减少关节的负荷,比如减低膝盖的承受压力,也因此可以更好的控制其膝关节,最终起到“稳固”的保护作用,病人就不易跌倒或受伤。

切记,病人只可以做合适的运动,并且在舒服的状态下活动,而非在强迫或强压的情况下运动。

不再“長者專利” 平均50歲被盯上

如今,在美国,每7名成人就有1人患骨关节炎;在英国,每10名成人就有1人患骨关节炎。我国虽然没有官方的统计数据,但估计10%至20%的我国成人都患有骨关节炎。

目前,美国每年进行的全膝置换手术(total knee replacement)总数约有70万次,预计到了2030年,这一数字预计将大幅增加至每年380万次。再来,美国每天于外诊求诊有关骨关节炎的人数约有10万人。此外,美国每年针对骨关节炎所花费的治疗成本是1200亿美元(约4980亿令吉),占美国生产总值(GDP)的1.2%至1.3%。

骨关节炎是一个全球性的社会问题,且这个问题将会变得越来越严重,因为世界人口数量不断增长,世界人口的老化,人类活动量减少且越长越胖,再加上骨关节炎已有年轻化的趋势。

以往我们会说骨关节炎常见于60岁至65岁的年长者身上。但如今,许多病人平均在50岁时就被诊断有骨关节炎,而且他们平均都在47岁时便开始发现自己有骨关节炎的症状,只是没有即刻求医。



健骨 護脊

控制體重 注意飲食

再来,病人需控制体重和注意饮食。如果病人可以在20周内,每周减少体重的0.25%,即可协助延缓病情的加速以及减轻疼痛,因为减重后可以减少关节的负荷。

饮食则可参考地中海国家(如法国南部、意大利南部、希腊等地)和日本的饮食习惯,他们多吃蔬菜水果、橄榄油、鱼,少吃高热量食物,研究发现这些国家的骨关节炎病发率都很低。

此外,病人可以通过不同的辅助工具来协助自己活动,如护膝(knee brace)、拐杖或穿合适的鞋子,这些都可以帮助身体的平衡。

台湾一资深本土剧演员马如风惊传猝逝!据媒体报道,死亡原因是“心脏病急性发作的心因性休克”是致死主因。

心血管疾病患者忌冰饮

引起心因性休克最常见的病症是急性心肌梗塞,根据台湾卫服部统计,心血管疾病名列台湾十大死因第二位,其中,心肌梗塞是风险最高的疾病之一,根据统计,约有高达30%的“急性心肌梗塞”病人,第一次症状表现就是猝死。心肌梗塞是由于动脉硬化,导致血栓堵塞而使心脏供血不正常而出现的病症。

然而,研究指出,有些患者感到中等强度的胸闷胸痛时,有可能认为这只是消化不良引起的暂时反应,因为疼痛部位发生在胸骨的剑突下或上腹部,因此常被误诊为肠胃问题。

此外,心肌梗塞患者常觉得下颚、颈部、手臂、胃或背部有疼痛感,以及呼吸变得短促、体虚、头晕甚至是出汗和呕吐,而非感到胸痛。因此,当出现上述病症时,应提高警觉,若有不适,就必须马上就医,以免延误治疗。

据报导,心肌梗塞是与温度变化有关。天气炎热,水分补充不足,易造成血液粘稠度升高,若加上不断运动,心血管的内皮细胞变脆弱造成血栓,就有发生心肌梗塞的风险。

除了小心温度变化,心血管患者切忌大量饮用冰水或饮料,热天要注意补充水分,避免血液粘稠度升高,运动时注意身体状况,以免心肌梗塞找上门。

日常預防

一、运动能使冠状动脉的血管变粗、口径变大,让血管变得更有弹性,提高血液和氧气的运送能力,使血管阻塞的状况降低。走路、慢跑、游泳、骑自行车等,都是很好的选择。而有血管硬化的人则须避免“需闭气用力”的运动,如伏地挺身、仰卧起坐、与重训等,这些运动会使血压急速攀升,反而增加心肌梗塞的可能。

二、有许多蔬菜及水果对心血管都有益。

1. 蔬菜类:油菜、洋葱、青椒、九层塔、紫苏、葱姜蒜、红萝卜、芥菜、香菜等。
2. 水果类:苹果、柑橘、紫葡萄、木瓜、西瓜、石榴等。
3. 坚果类:核桃、杏仁等。
4. 次亚麻油酸(ALA): 亚麻仁油、鼠尾草籽油、紫苏油、芥花油、核桃等植物油对预防心肌梗塞也有很大的作用。(资料来源:早安健康)

戴之钦医生(Tai Cheh Chin) 骨科顾问

骨關節炎2問: 單側發病不治癒 可禍及其他關節

问1: 骨关节炎只单纯影响该发病的关节吗?

答: 不,它还会影响其他关节,比如左脚膝盖有骨关节炎,那你自然会在活动时把更多的重力放在右膝盖或背部上,以致各个关节也慢慢随着发病。此外,患有骨关节炎后,病人的活动量会减少,导致肌肉流失和退化、关节僵硬,对全身健康都不好。而且骨关节炎造成的疼痛,会使病人的心情和脾气变不好,影响生活品质。

问2: 骨关节炎和滑膜炎(synovitis)、肌腱炎(tendonitis)有什么区别?

答: 骨关节炎指的是软骨的退化和磨损,滑膜炎是指滑膜关节内的滑膜(synovium)的发炎,肌腱炎则指将肌肉连接到骨骼的肌腱(tendon)的发炎。肌腱炎可以是自然磨损所造成,一般常见于年长者身上,同时它也可以是创伤或重复性伤害所造成,一般常见于运动员身上。而滑膜炎则比较特别,它是由类风湿因子引起,同时,骨关节炎、类风湿性关节炎和痛风性关节炎也会造成滑膜炎的发炎。

温馨提醒: 文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考,不能作为看诊依据,须以医生的意见为主。

隱性過敏 衍生皺紋黑眼圈

黑眼圈让人想到睡眠不足;眼下的细纹是衰老的痕迹吗?你可能没想到与“隐性过敏”有关。



中医儿科主任颜宏融表示,许多人以为过敏多在秋冬季发作,其实,夏季的湿热气候,是尘螨、霉菌等过敏原出现的高峰,加上大多数人都习惯在大热天待在冷气房中;但是外出时,冷热交替刺激下,更容易诱发过敏。

颜宏融解释,当人体过度活跃的免疫细胞持续接触过敏原,即使并未发生喷嚏、鼻水等明显呼吸过敏问题,但其实体内仍持续“隐性过敏”的发炎反应,恐影响过敏者的外观!如何知道自己是否患有“隐性过敏”呢?

一、睡眠充足 黑眼圈依旧在

过敏性黑眼圈形成的原因,主因是眼周血液循环不良。由于眼睛和鼻子的血液循环是相通的,当鼻子因过敏肿胀、循环不佳时,间接导致下眼睑周边有阻塞情形。根据研究,过敏性鼻炎的儿童,竟有高达七成有黑眼圈的现

象,且过敏症状愈严重、时间愈久,色素沉淀也越严重,就算是睡得再充足也无法消除。

二、人未老 皱纹先来报到

过敏造成眼睛周围长期处于血液循环不良、缺氧的状态下,皮下组织因缺血缺氧,造成皮肤松弛,于下眼睑处产生半月型的皱纹;而长期搓鼻子,也可能在鼻梁上产生不可回复的静态纹路。皱纹产生后,保养按摩也难恢复,若不想靠医美去除,预防更为至要。

颜宏融指出,多数人以为过敏是突发性或特定季节才会发生,也只在明显发作期,才开

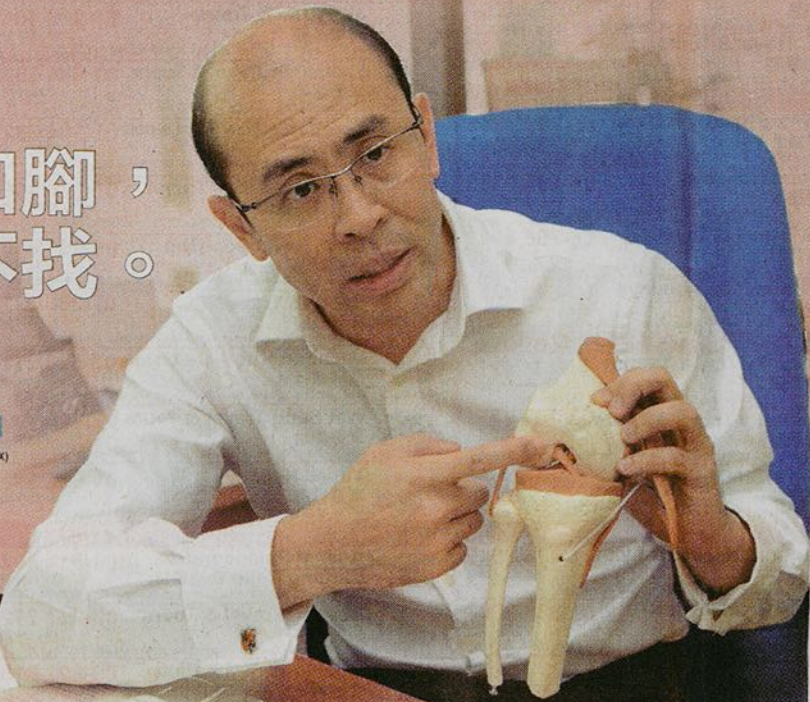
始积极采取预防或治疗,是错误的观念。“隐性过敏”的过敏时间长,且不会间断,需要用心而不间断的保养。

他建议把握阳气最盛的时节,补充含有缓解过敏的益生菌种(LP、NCFM、LGG)的优酪乳或益生菌胶囊,平衡免疫细胞活性,降低过敏对身体产生的影响;并勤加打扫居家环境,避免灰尘积聚滋生尘螨,床单和绒毛玩具建议温水洗涤或烘干,从根本上远离过敏原。

(资料来源:元气网)



養好腿和腳, 延緩衰老病不找。



骨科顧問戴之欽醫生主講

不再為關節炎煩惱

有效的關節炎 治療和養護法

2019年1月13日(星期日), 2PM, 八打灵再也星洲日报B2礼堂

主辦 | Cimed Healthcare Sdn Bhd

企劃 | 醫識力

入場 免費