



MEDI-CO HEALTH SERVICES

Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

關節痛不同骨質疏鬆

不少病人遇上關節痛，便認為是骨質疏鬆，需要食鈣丸補充，其實兩者是不同的病，處理手法亦各有不同。

過重減肥熱敷紓痛

骨質疏鬆是指骨頭內的鈣質流失，令骨質密度下降，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，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」，增強骨質密度。研究指服用骨質疏鬆藥有助減低患者再次骨折的機會。

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。這主要是軟骨而不是硬骨的問題，故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；過重則要減肥，也可使用拐杖以減輕關節的負荷。病人同時可服用消炎藥止痛，或服食「葡萄糖胺」等補軟骨藥，提供營養給受損的軟骨。局部治療如熱敷也有助紓緩痛楚。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，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。

本文轉載自香港星島日報 – 2009 年 01 月 11 日

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

