

何謂退化性關節炎症狀，日常如何預防

1.何謂退化性關節炎？

骨關節炎又稱退化性關節炎，但其實並不是真正的發炎疾病，而是關節軟骨持續性的病變，是目前常見的關節軟骨退化病變，主要病變處為兩個骨頭的關節接觸面，經X光查看，患處軟骨出現磨損、傷害，使關節腔變窄、關節內潤滑液變少、關節表面凹凸不平及骨刺產生，影響退化性關節炎的成因多，初期症狀多為輕微或無明顯症狀，建議預防關節退化，應從年輕時就開始保養。

2. 如何日常預防退化性關節炎？

預防退化性關節炎，從年輕開始保養骨頭關節，改變生活習慣

- 1) 維持姿勢正確，坐姿應端正，站姿應直立，避免蹲、盤腿、跪坐、翹二郎腿等姿勢，都易影響關節
- 2) 控制合宜的體重，避免加重關節負擔
- 3) 天氣轉涼關節應加強保暖及避免關節長時間維持同一姿勢
- 4) 避免搬重物及彎腰拿取過重物品，同時避免連續走太久的路，當關節不舒服時應短暫休息
- 5) 養成規律的日常運動及日照陽光
- 6) 補充合宜的營養保健品食用，預防骨質流失及保養關節軟骨

3.退化性關節炎常見症狀？

罹患退化性關節炎症狀，如下：

- 1) 疼痛，關節膝蓋活動彎曲、打直時，會隱隱作痛，或是感到痠痛
- 2) 僵硬，早上起床或長時間維持同一姿勢沒有活動，會有膝蓋關節僵硬情形，但稍微活動一下僵硬就會緩解
- 3) 膝蓋活動時有聲音，關節彎曲時，膝蓋處會有嘎嘎聲
- 4) 腫脹，關節骨頭相互摩擦造成軟骨組織病變，在關節軟骨磨損變形前，膝蓋關節軟骨處會先開始腫脹