

骨關節炎



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院
中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院
皮膚專科進修證書

的中醫保健

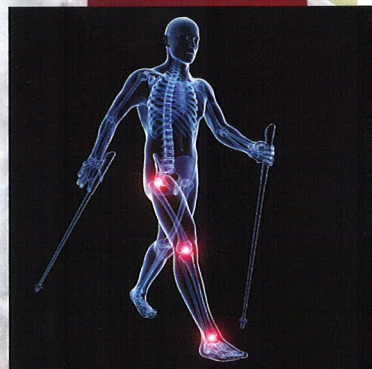
所謂「年紀大，機械壞」，年事漸長就會出現不同程度的身體機能退化。骨關節炎是最常見的一種關節炎，主要病徵為關節軟骨退化，導致骨骼之間相互摩擦，造成劇烈疼痛、僵硬與行動不便。今期我們會探討一下如何治療骨關節炎，減低對患者的影響。

骨關節炎是指關節軟骨變性及退化，並累及關節骨質的慢性關節疾病。多見於50歲以上的中老年人，女性多於男性，這可能與雌激素(雌二醇)減少有關。大多數病人的病情進展緩慢，預後良好；部分病人出現關節疼痛和僵硬，關節腫脹、活動有響聲、變形、骨質增生，病情加劇會影響日常生活；常發生在膝關節、髖關節、腰椎、頸椎、手指指間關節。

骨關節炎發生的主要原因是關節內軟骨耗損，關節腔中的滑液減少，不能發揮軟墊的吸收及緩解振動的功能，導致骨關節的軟骨不正常磨擦，造成損壞、

變薄、粗糙及退化，骨刺形成、碎骨在關節腔內浮動，引起無菌性滑膜炎。X光照片可協助診斷。

骨關節炎發病原因可能與遺傳、外傷(骨折、肌腱撕裂)、不正確關節活動姿勢、長期過度攜重物、肥胖等有關。中醫學認為肝主筋、腎主骨，肝腎充盈則筋骨健康，關節滑利，運動靈活。中年以後，肝血腎精漸虧，氣血不足，致使筋骨失養，形體疲累而易發本病。又因勞損日久致氣血不和，經脈受阻使筋骨失養更甚，筋骨損傷，阻滯氣血流通，又可累及肝腎，互為因果使病變加重。



骨關節炎可以出現在身體不同關節位置出現，影響活動能力。

中醫治療骨關節炎以補益肝腎為主；若偏於腎陽虛者，症見關節痠痛，肢冷不溫，大便溏，小便清長，治宜溫補腎陽；偏於陰虛者，症見關節熱痛喜涼，入夜痛甚，顴紅，治宜滋陰補肝腎；若並有風寒濕者，症見遇寒冷或潮濕疼痛加重，得熱則痛減，口淡不渴，小便清長，治宜祛風散寒除濕。局部可配合使用中藥熏洗、熱敷、膏藥外貼、針灸及推拿理筋手法。⊕

【湯水調理】補益肝腎湯 (1人量)

材料：熟地、杜仲、五加皮、桑枝各15克，杞子10克(後下)，陳皮5克。

製法：將材料洗淨，加清水6~7碗煲1小時後，加入杞子再煲15分鐘即成。

功效：熟地性微溫味甘，能補血，滋陰；杜仲性溫味甘，能補肝腎，強筋骨，安胎；五加皮性溫味辛苦，能祛風除濕，強壯筋骨，利水消腫；桑枝性平味苦，能祛風通絡；杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目，杞子後下可避免久煎而產生酸味，口感較佳，又不影響藥性；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本湯能滋補肝腎，強壯筋骨，可每週飲2至3次。

【注意事項】 注意飲食，減輕體重，防止過胖；運動鍛鍊，加強關節外周的韌帶及肌肉力量，不過度負重，避免關節磨損，運動不宜劇烈及過量。

【穴位按摩保健】

1 風池穴 (足少陽膽經)



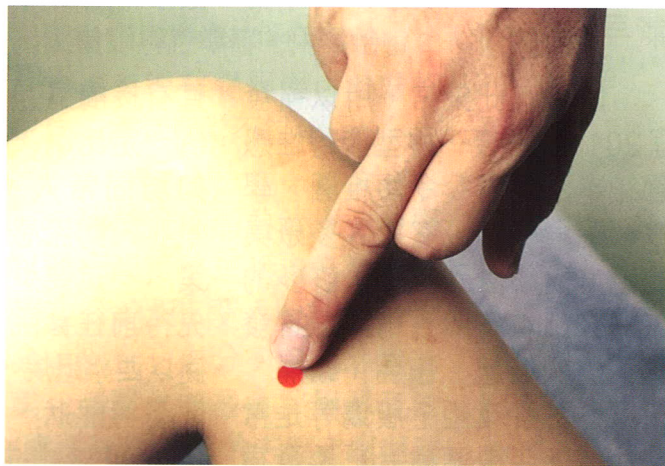
定位：在頭部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端的凹陷處。

方法：以拇指指腹按壓風池穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：平肝熄風，清熱解表，清利頭目。

主治：頭項強痛、目赤痛、鼻衄、耳鳴、癩癩。

2 陽陵泉穴 (足少陽膽經)



定位：在小腿外側，腓骨頭前下方凹陷處。

方法：以拇指指腹按壓陽陵泉穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：疏肝利膽，舒筋活絡。

主治：下肢痿痺、腳氣、口苦、嘔吐、脅痛。