

hi84137983 / January 13, 2013 04:37PM

不可忽視的7種關節炎早期徵兆

關節炎是常見的健康問題，不僅疼痛，也可能對生活行動構造很大的影響。關節炎並不是老人才會有的毛病，且患者的年齡層亦有年輕化的趨勢。專家表示，早期治療能使關節炎的症狀獲得很大的控制與改善，但多數人都是等到疼痛狀況已嚴重干擾的生活時才就醫，拖延了治療的最佳時機。

關節炎最常見的症狀包括關節疼痛、休息後狀況仍未改善及局部的肢體僵硬等，某些關節炎還可能侵犯身體其他器官。任職於DC特區華盛頓大學醫學院的懷特教授（Patience White）認為，早期發現、早期治療最有效率。就拿與自體免疫系統關係密切的類風濕性關節炎來說，若能在發病的第一個月就進行治療，可避免關節畸形甚至完全治癒；退化性關節炎若能及早復健，保存關節功能的成效就越大，也更能降低疼痛指數。

那麼該如何早期發現呢？生活中許多讓您不以為意的狀況，都很可能是關節炎的早期徵兆，美國健康網站Caring.com提供了以下7種須多加留意的症狀：

1. 睡醒時骨頭僵硬：經過一夜熟睡後發現身體不能如常活動，需半小時或更久的時間待其恢復。紐約愛因斯坦醫學院風濕病學的首席教授普特曼（Chaim Putterman）說，一般健康人只需伸伸懶腰就能下床活動，但類風濕性關節炎患者睡醒後需要30分鐘至1小時來鬆弛關節，有時甚至一整天都感覺像被甚麼包裹著似的不能自如活動，比疼痛還令人困擾。

警示：普特曼說，睡醒後出現骨頭僵硬是風濕性關節炎常見的徵兆，一天之中若又靜止一段時間未活動，例如看了一場電影，可能會再次出現僵硬現象。退化性關節炎通常是僵硬的關節越活動越疼痛，而類風濕性關節炎則越活動僵硬關節越感到自如。

2. 上下樓梯時膝關節疼痛：上下樓梯時膝蓋刺痛，感覺像被上了鎖似的，若是體重超過標準，就會雪上加霜惡性循環。懷特說，身體超重1磅膝蓋就得多承擔1磅的負擔。體重超標就升高了罹患關節炎的風險，統計肥胖者約60%有關節炎的毛病。延伸的疼痛可能使患者跛行、胳膊不能伸展、不能墊腳尖、站不穩等等。

警示：懷特表示，膝關節是人體最大的關節，是退化性關節炎好發之處。還可能影響到的部位還包括髖關節、脊椎、腳踝、大拇指或其他手指關節等。有的人因為關節感覺疼痛不便於活動，待在家裏以吃喝打發時間，然後體重不斷上升，使得關節炎持續惡化，愈來愈糟。

3. 大腳趾突發性劇痛：若將疼痛分為10級，許多患者會將此種突發性疼痛列為第十級，和腎結石的痛苦不相上下。且患處會紅腫，熱脹碰觸不得。或許雖然偶爾在別處發生，但是大腳趾部位是最常見的，並且通常一次只發在一個關節上。可能自然痊癒後再度復發，且症狀的出現與飲食有很大的關聯：如最近吃了大量的蛋白質食物或喝了超量的酒。

警示：關節這樣突發的紅腫脹痛好發於大腳趾上，很可能是痛風所引起。人體血液循環自然會產生代謝物尿酸，若無法順利代謝出體外，堆積成尖刺狀的結晶體時便會引發痛風。痛風好發於40至50多歲男性，到接近60歲時則男性和女性發生機率差不多。若放任不治的話，痛風發作頻率可能增加。

4. 疲勞(類似感冒的症狀)：感覺疲累、沒胃口、體重減輕、貧血，有時伴隨著數星期的發燒，比感冒的週期還長，有的人身體僵硬疼痛，眼睛乾澀、發酸、紅腫。症狀可能來的突然或漸漸發生。

警示：這些類似感冒的溫和症狀再加上關節僵硬疼痛極有可能是類風濕性關節炎了。它會影響整個身體使不能正常運作，而非僅打擊單一關節部位。普特曼強調絕不能只憑2顆止痛藥或休息就了事，應該立刻就醫進行身體檢查。

5. 指關節古怪的凸起：手指關節出現略微增大或骨頭凸出，若長在手指末端就是希伯登氏骨結（Heberden's node）；若出現在手指中間關節則稱為布夏爾氏骨結（Bouchard's node）；有時候也會長在大拇指基部或腳趾。腫脹的關節摸起來是硬的，有些人會痛有些人不覺得痛，但關節均僵硬不靈活。

警示：身體外觀不尋常的變化是醫生診斷病情的重要依據，雖然還需要其他物理檢驗、病史分析、X光片以及實驗測試等等。懷特說，二者均屬骨性關節炎，有家族遺傳性，常見於婦女，也好發於農夫等體力勞動大的工作者身上。

6. 關節的疼痛干擾睡眠及活動：有些人會因為太關注關節疼痛以致睡不著或半夜自動醒來，有些人因為關節痛而停止一切社交活動和親人探視等外出機會，連帶的使心情逐漸更加鬱悶。

警示：退化性關節炎的發生是關節軟骨因經年的使用而耗損，關節軟骨磨損之後骨頭與骨頭直接碰觸就產生了痛楚。普特曼說，若疼痛已經干擾睡眠及日常活動或家庭樂趣，那是身體在提醒你應該立刻就醫及復健治療了。

7. 手指細微動作困難：手指關節充血、發紅腫脹部位柔軟，精細動作難以進行。例如扣襯衫鈕釦、綁鞋帶、將鑰匙插入鎖孔、扭轉門把等均有困難，連刀叉也拿不穩。

警示：日常生活必要的關節功能有障礙，普特曼說，這意味著某些值得擔憂的事情可能要發生了。類風濕性關節炎經常影響的就是手部及腕部的關節，而且類風濕性關節炎發作時一般都是對稱性的，身體兩邊對稱的手或腳關節都會同時受到影響；若是退化性關節炎則通常影響肢體末端關節，並非對稱關節同時發作。

關節炎的保健及治療與飲食和生活型態有很大的關聯。醫師表示：關節炎患者應多攝取鈣質、深海魚類、Omega-3 脂肪酸或魚油、葡萄糖胺、抗氧化劑以及維他命等。此外，也應藉由藥物治療、適度的運動及復健使疾病獲得更大程度的控制與改善。
