

了解关节痛—骨性关节炎

骨性关节炎是关节炎的最常见形式之一¹，主要症状是疼痛²。

骨性关节炎疼痛的治疗涉及靶向关节的物理过程以及可能涉及的任何神经通路²。

主页 ► 疼痛 ► 了解关节痛—骨性关节炎

骨性关节炎疼痛很常见

什么是骨性关节炎？

关节的变化

症状

诊断

管理

参考文献：

骨性关节炎疼痛很常见

骨性关节炎疼痛占全球慢性疼痛的20%。²

在吉隆坡55岁以上的人群中，有近31%（30.8%）的人患有膝关节疼痛。³ 膝关节疼痛在马来人中出现得最多，据报道患病率为43.4%。³

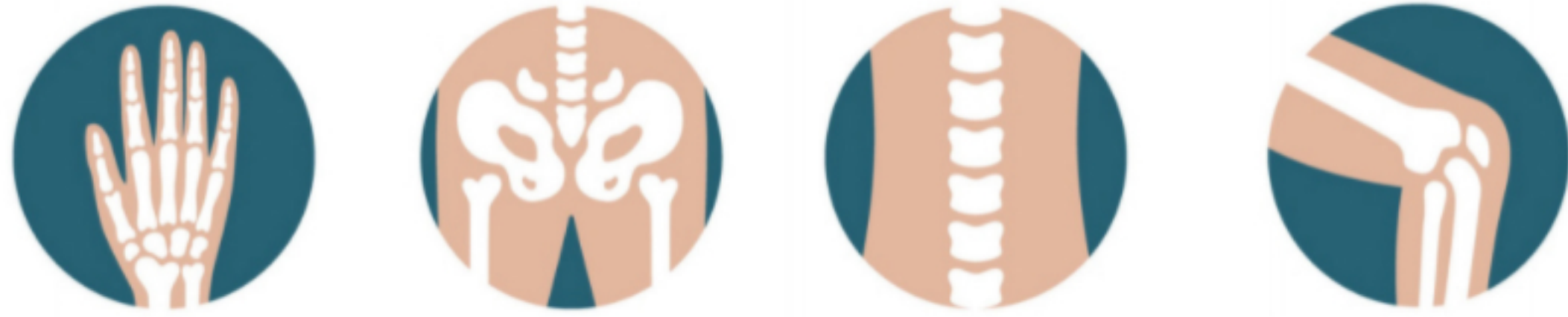


什么是骨性关节炎？

骨性关节炎是一种慢性疾病，其特点是关节结构的退化（破坏），导致疼痛和活动能力下降。它与身体修复关节软骨损伤的能力的改变以及整个关节结构的炎症有关。^{1,4,5}

由于关节长年累月地承受压力，骨性关节炎在老年人中很常见。尽管它可能被描述为关节随着时间的流逝而出现的“磨损”，但它被认为是一种关节疾病，而不是正常衰老的一部分。¹

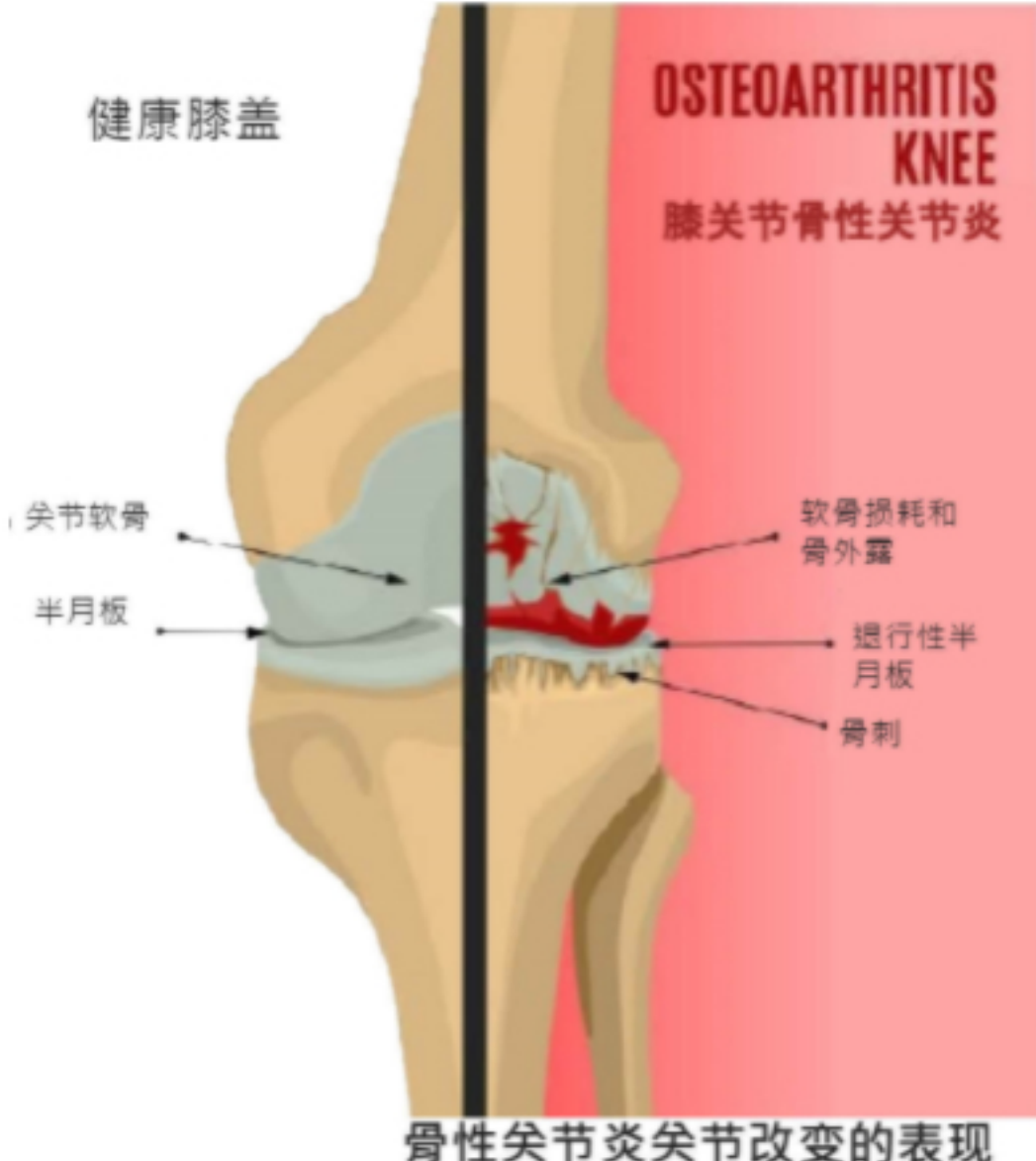
骨性关节炎最常见的部位包括膝关节、髋关节、手指关节和下背部。¹



关节的变化

通常情况下，软骨在关节处连接在一起的骨骼之间起到平滑的缓冲作用。⁵ 当它破损时，会引起关节周围液体发炎，导致关节内液体增多，出现肿胀。⁵

随着软骨破损，骨面外露，可能会相互摩擦，增厚，形成骨刺。⁵



骨性关节炎关节改变的表现

症状



骨性关节炎的症状包括：⁴

- 关节疼痛，疼痛感位于关节深处，长时间使用后特别明显。
- 受影响的关节活动范围有限，有时伴有捻发音（关节开裂和爆裂声）。
- 关节僵硬，在休息一段时间（例如睡觉）后出现，持续时间不超过30分钟。

骨性关节炎所带来的疼痛可能是持续性的或间歇性的，并且可能与关节或中枢神经系统中神经疼痛通路的激活有关。⁶

骨性关节炎疼痛也可能受到某些环境因素的影响，例如天气模式的变化，也可能是由心理或情感因素引起的。² 这些附加因素是诊断和治疗骨性关节炎的必要考虑因素，因为需要注意的是，并非所有骨性关节炎疼痛都与关节本身有关。⁶

诊断

根据患者报告的症状（僵硬等）诊断骨性关节炎，然后使用各种放射和成像技术进行确认。⁴

这些技术可能包括X射线、计算机断层（CT）扫描、磁共振成像（MRI）、超声波或骨扫描。



管理

骨性关节炎没有治愈的方法，但通过药物治疗、非药物治疗和器械治疗可能有助于缓解疼痛。¹ 正确的治疗方法将取决于病情的严重程度。

治疗方案可能包括生活方式管理选项，例如：^{1,4}



发病期间的热敷和冷敷



减轻体重以减少关节的负担



运动、物理治疗或职业治疗，以提高活动能力和活动范围

各种类型的药物也可用于治疗关节和神经疼痛。这些将由医生根据每个患者的需求推荐。

偶尔有人出现重度症状，对全科医生开出的普通治疗没有反应，他们会被转诊给骨科医生。⁴

如果您有上述任何影响您生活质量的症状，请咨询您的家庭医疗保健提供者，了解您可以使用的治疗方法。

参考文献：

1. Arthritis Foundation. Osteoarthritis. Available at <https://www.arthritis.org/diseases/osteoarthritis>. Accessed on 13 June, 2020.
2. Perrot, S. Osteoarthritis Pain: Pathophysiology, Diagnosis, and Management. Fact Sheet 13. International Association for the Study of Pain. Available at <https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/2016/FactSheets/English/13.%20Osteoarthritis%20Pain.pdf>. Accessed on 13 June, 2020.
3. Mat S, Jaafar MH, Ng CT, et al. Ethnic differences in the prevalence, socioeconomic and lifestyle related risk factors of knee pain and osteoarthritis symptoms in older Malaysians. PLoS One 2019;14(11):e0225075.
4. Carlos J et al. Osteoarthritis. Medscape. 10th June 20. Available at <https://emedicine.medscape.com/article/330487-overview#a1>. Accessed on 13 June, 2020.
5. Healthline. Osteoarthritis. Updated 30 March 2020. Available at: <https://www.healthline.com/health/osteoarthritis>. Accessed 29 September 2021.
6. Goldenberg, D. Osteoarthritis and Central Pain. Practical Pain Management. June 2017. Available at: <https://www.practicalpainmanagement.com/pain/myofascial/osteoarthritis/osteoarthritis-central-pain>. Accessed 19 July 2020.