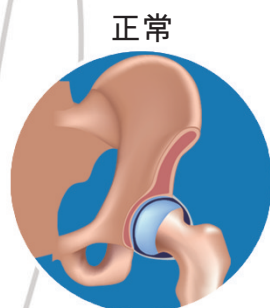


莫名屁股痛、大腿痛、連穿襪子也有困難，小心有可能患上髖關節炎。髖關節在盆骨兩側，是連接上身和兩腿的重要負重關節之一，當出現炎症，會疼痛、僵硬，甚至寸步難移，嚴重影響日常生活。不過，別以為只有長者才會患上，其實飲酒過量的青年、先天髖關節異常的中至壯年人士，原來亦屬高危一族。

股痛  
大腿痛  
穿襪也困難

# 小心患上髖關節炎



■ 正常  
髖關節囊有一層軟骨，令活動時提供潤滑、緩衝的功能。



■ 當軟骨磨蝕變薄，就會出現「骨磨骨」，造成髖關節炎。

■ 患有髖關節炎，穿襪感困難。

髖關節屬球關節，由大腿骨頂端呈圓球狀的股骨頭，嵌入盆骨內呈圓窩狀的髖臼而成。髖臼周圍有韌帶（即髖關節囊）將之連繫及穩固起來。股骨頭和髖臼互相接觸的表面，有一層軟骨包裹，令活動時提供潤滑、緩衝的功能。而當這軟骨墊遭磨蝕變薄，就不能再起潤滑作用，於是每當需要運用到髖關節時，股骨頭和髖臼就會出現「骨磨骨」的情況，並產生炎症、痛楚，造成髖關節炎。

由於髖關節在肌肉之下，位置較深，髖關節炎患者，最初步行久了或上落樓梯後，會感到腰或臀側、大腿根位置隱隱痠痛，並可能發現坐低時兩膝明顯長度不一。之後，痛楚變本加厲及出現僵硬，僵硬情況可惡化至不能彎腰拾東西、剪腳甲、穿鞋襪，躺下來不能提腿，坐下來或步行也感困難。有些患者症狀嚴重到睡着後轉身也被痛醒。

導致髖關節炎的常見成因，有原發性退化性髖關節炎、骨枯、類風濕關節炎、強直性脊椎炎，以及創傷後遺症。其中原發性退化性髖關節炎，因年長而軟骨磨蝕，長者個案固然常見，惟亦有中至壯年人士，由於先天髖關節發育不良，例如股骨頭生得太闊向外突出來，又或髖臼太窄令股骨頭入腔時被卡着等，令骨關節軟骨比一般人更易更快地磨蝕，到30多歲至50歲時再做劇烈運動，就會提早出現退化性髖關節炎；再者，因骨枯誘發髖關節炎的多屬年輕個案。骨枯正式名稱是股骨頭缺血性壞死。當股骨頭不夠血液輸送足夠養分時會扁塌，令髖關節

出現骨磨骨而發炎，臨床上因創傷、過量飲酒、服用高劑量類固醇而致病。至於患類風濕關節炎及強直性脊椎炎，由於自身免疫系統異常而誤擊關節。創傷後遺症則多因意外引起。上述情況亦多發於較年輕至近中年的人士，導致他們也容易併發髖關節炎。

要診斷髖關節炎，醫生會先查詢求診者的病史、症狀、檢測髖關節的郁動角度是否太窄，以確認痛楚和症狀是源自髖關節，並需做X光及磁力共振檢查，以便看清病情的嚴重性和範圍。治療方面，如情況屬輕度，可先接受保守治療，包括先改變生活陋習，例如日常減少加重髖關節負荷的動作、減少劇烈運動、日常使用拐杖輔助，如肥胖者便須減重。同時服用不含類固醇的消炎止痛藥物，並需接受物理治療，以學習防止髖關節進一步受損的正確方法。

## 保守治療無效 可考慮全髖關節置換

如保守治療無效，患者又感到症狀嚴重影響生活質素、社交，而痛苦難奈。若身體情況許可，可與醫生商討接受全髖關節置換手術。手術的治療目標是緩解疼痛和僵硬等症狀，恢復髖關節負重及活動能力。接受手術者，須做術前評估有沒有內科病，如需服薄血藥、或患糖尿病及類風濕性疾病人士，要先控制病況，及了解相關風險。此手術本地沿用多年，安全性及療效備受肯定，併發症少於5%。現時更可配合機械臂或電腦導航，幫助精準治療。此手術亦可按患者運動習慣，特別調整或用較新的人工骨較配合，加上術後適量物理治療強化肌肉，讓運動愛好者在完全康復後，可放心重享運動樂趣。

術後首三個多月某些內外旋轉動作要注意，待軟組織再生長後，一般可如常活動。另術後如要做牙科手術，宜先告知牙醫，事前服食抗生素以防止細菌經口腔入侵，感染到髖關節置換手術的傷口。

■ 運動愛好者在完全康復後，可放心享受運動樂趣。

## 屯門地區康健中心 推智能健康管理

屯門地區康健中心開幕，醫務衛生局局長盧寵茂等嘉賓出席揭幕禮後參觀中心。佔地逾1.6萬平方呎的主中心，去年5月底啟用，主要服務慢性病患者，設有智能復康訓練運動區。中心有醫護人員長駐，為有需要人士度身訂造復康訓練。

面對人口老化、慢性疾病日益普遍及公營醫療服務的超負荷現況，醫務衛生局制定基層醫療健康藍圖，推動「重預防，

早治理」。基督教香港信義會獲批營運屯門地區康健中心，以智能健康管理的概念，配備健康管理數據化系統及設施，協助市民提升疾病預防意識和個人健康管理能力。中心特別設有大面積的智能復康訓練運動區，配備嶄新的智能運動訓練器材及系統，記錄會員的運動數據以提供訓練建議，主要針對病患及有復康需要人士，如高血壓、糖尿病、腰骨痛等，中心會提

供慢性疾病自我管理課程及相應的器械運動班，讓會員能夠學懂自我管理病情。

另外，近期有大學研究發現使用自助管理健康手機應用程式，並與護士互動的長者健康情況得到改善，而整體醫療服務使用及門診求助率更顯著下降，可見結合科技輔助有效推行社區慢性疾病預防。本中心也特別設立「點 Check」計劃，為參與者建立嶄新的遙距家居健康服務模式。



■ 盧寵茂(右四)等嘉賓參觀康健中心並與中心職員交流。