



■游泳是保健膝蓋最好的運動。

預防和護理

透過治療及自我護理，可以減少因為關節勞損而引發的症狀，改善關節活動能力和生活功能障礙，與及預防復發：

1. 保持理想體重，減少膝關節的負荷。
2. 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應使用高度合適的助行用具。
4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。
5. 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。
6. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動，能協助保護關節，詳細情況可請教醫生或物理治療師。

資料來源：長者健康服務

家計會辦抗子宮頸癌研討會

適逢今年為香港家庭計劃指導會設立子宮頸病診所 20 周年紀念，家計會將於 9 月 2 日（星期六）中午 12 時 30 分至下午 5 時，在尖沙咀喜來登酒店宴會廳舉行「子宮頸癌篩查與預防的新視野研討會」，旨在團結醫護人員合力對抗子宮頸癌。世衛建議以 HPV 檢測作為子宮頸篩查的首選方

法，衛生防護中心—癌症預防及普查專家工作小組亦將高危 HPV 檢測及合併檢測這兩種方法，納入其建議之子宮頸篩查方法之內。此研討會旨在為本港醫護人員提供有關子宮頸癌篩查及預防之最新發展及資訊，包括 HPV 檢測及 HPV 疫苗的新數據，提高他們對家計會及其他本地機構現有的

相關服務的認識，以及提供一個平台以凝聚醫護的力量，共同邁向香港消除子宮頸癌的目標。研討會分別由來自德國及新加坡的專家，分享採用 HPV 檢測作為子宮頸癌篩查的成效和經驗等。截止報名日期為 8 月 14 日。

退化性關節炎最常見一種 膝關節炎 可否逆轉？



物理治療師
鍾惠文

膝關節炎是眾多退化性關節炎最常見的一種。膝關節炎的成因，是由於膝關節腔內的軟骨，及其相關的骨骼結構勞損，導致膝關節痛楚及功能障礙。而造成受損主因，包括年齡增長而出現的退化現象，膝關節過往的創傷，身體過重導致膝關節承受更大的壓力，搬運重物或者長久運動而增加膝關節的負荷，與及經常進行重複的屈膝動作等。膝關節炎可導致膝蓋疼痛、僵硬、腫脹、局部溫度提高等徵狀，以致日常生活亦受到嚴重影響。早期徵狀，包括走路、上落樓梯時膝關節特別疼痛，當關節無活動一段時間後如剛起身時，患者更有機會感到膝關節僵硬。到後期膝關節疼痛和僵硬會加劇，嚴重時甚至出現關節變形、觸痛及腫脹的情況，十分影響患者的生活質素。

其實，初期軟骨損傷不嚴重時，膝關節炎的症狀是有機會可逆轉的，只要改善

有關危險因素，如控制體重，減低不必要的膝關節壓力，再把肌肉訓練起來，仍有機會回復膝蓋健康。不少醫學研究亦顯示，於關節炎初期配合適當運動及藥物，可有效減輕痛楚和促進活動能力。運動種類可分為肌肉強化訓練和帶氧運動，強化膝關節是避免膝關節提早老化最好方法。經過強化耐力或

重力鍛煉，有助身體活動時保持關節穩定，在執行各種動作時，膝蓋有足夠的力量來承托。而帶氧運動如游泳，是幫助保持一定體重，強化肌腱的耐力訓練，都是保健膝蓋最好的運動。不過，近年也有文獻指出，與獨自運動相比，膝關節炎患者，在物理治療師或專業人士的督導及帶領下，所進行的運動效果更為有效。研究建議，每周進行最少 3 次肌力強化運動，持續最少 8 星期，能有效改善關節痛症及提升生活質素。除了恒常運動，均衡飲食和體重控制，也有助減低膝關節於活動時所承受的壓力，繼而紓緩痛楚。

當然，若初期控制不奏效，痛症維持並嚴重影響日常生活，這時或需要與醫生商量，考慮進一步的介入性治

療，即透過注射或外科手術等方式干預疾病的發展和症狀的緩解。關節注射治療是指通過注射類固醇、關節液替代劑、玻尿酸等藥物到關節內，減輕疼痛、緩解炎症、增加關節潤滑，以改善關節功能和減輕症狀。

三類手術各有利弊

外科手術的主要目的為減輕疼痛，矯正關節變形，及保持膝關節活動、負重能力。其又可分為高位脛骨截骨矯正手術（又名保膝手術）、人工部分膝關節置換和人工全膝關節置換手術。

其中保膝手術，原理是於小腿脛骨，做出切口，拉開內側空間，並以鋼板固定。優勢是可保留原生膝關節，蹲跪較為容易，且傷口可少至只有 5 至 7 厘米，適合骨質密度較高、常運動的患者。

至於人工部分膝關節置換手術及人工全膝關節置換手術，前者只切去退化部分可保留十字韌帶，周圍的健康骨骼和軟組織均不受影響。因此，活動幅度及功能恢復更快及自然，康復期只需 4 至 6 周，適合退化只是影響部分關節及關節內所有韌帶健全患者；後者則以機件取代十字韌帶，可令大部分關節炎症狀得到紓緩，適合膝關節內至少有兩個關節介面或以上的磨損，而且達到一定的嚴重程度患者。雖然兩種手術一般使用年限約 10 至 15 年，惟後者的傷口略大，大約 15 至 20 厘米，因此康復時間較長，須需 3 至 6 個月，且術後不適合彎曲膝蓋的運動，例如深蹲、跑步，是患者必要考慮的因素。

以上 3 類手術各有利弊，有需要的讀者應向醫生查詢，討論是否適合做手術及開刀時機。手術過後，患者亦應接受康復治療，物理治療師會作詳細的臨床評估，以便給予合適的康復治療及運動，加快患者康復。



■患者可與醫生商討選取適合的手術方案。



掃碼睇詳情
及報名