

关节补充剂

多数的科学研究报告都未证实氨基葡萄糖 (glucosamine) 和软骨素 (chondroitin) 能够有效地避免关节损坏。

关节注射疗法

粘性补充剂

注射和透明质酸 (hyaluronic acid) 相似的“人造关节润滑剂”可以缓冲骨关节炎带来的疼痛。不能服用止痛药的人士或服药后却得不到缓解的病患可以采用这个治疗法。

类固醇

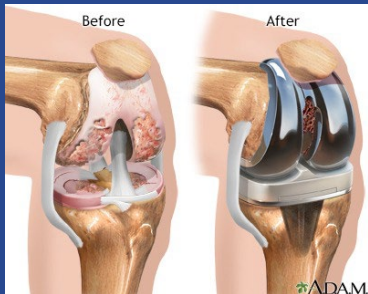
类固醇注射有助于缓解突发性的膝盖疼痛和肿大。但是一年内不能在同一个关节注射超过三次的类固醇注射。

富含血小板血浆

这是一种新引进的膝盖骨关节炎治疗方法, 但目前研究未显示它治疗骨关节炎的有效性。

手术

后期骨关节炎患者若出现严重的症状或病情严重地妨碍到日常生活, 患者可以考虑进行关节置换手术。这个手术会用人造的关节替代损坏的关节。



关节置换手术
图片来源 ADAM

封面图片来源 *Annals of the Rheumatic Diseases*

陈笃生医院
B1A 和 B1B 诊所
陈笃生医疗中心, B1 楼
联络热线: 6357 7000 (中央热线)

义顺社区医院
D38 诊所
D 座, 3 楼
联络热线: 6555 8828 (预约热线)

兀兰医院
医疗中心, 4 楼
联络热线: 6363 8000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机扫描以上的二维码, 或浏览
<https://nhghealth.com.sg>



© National Healthcare Group Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of September 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of National Healthcare Group Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

NHG-RAI-BRO-2026-00029-CVI



Adding Years
of Healthy Life

风湿、过敏与免疫科

骨关节炎



什么是骨关节炎？

骨关节炎是一种因软骨随着时间磨损与退化后所产生的普遍关节炎症。它导致关节周围的骨质、韧带、及肌肉出现退化，以致关节疼痛并且变得畸形。因此，骨关节炎也可称为“退化关节疾病”。任何年龄层都有可能患上骨关节炎，但较普遍于 40 岁以上及关节曾经受过伤的人士。

骨关节炎能影响任何关节部位，但影响手部 (尤其是拇指及靠指甲较近的关节)、膝盖、髋关节、以及脊椎的机率较高。

造成骨关节炎的风险因素有哪些？

这包括：

- 年龄的增长
- 性别 - 妇女患病的可能性较高
- 肥胖
- 以往的关节损伤或原有的骨头畸形
- 基因
- 某些代谢性疾病 (例如：糖尿病、血色病)

骨关节炎有什么体征和症状？

骨关节炎的症状形成缓慢，大多需要数月至数年的时间才渐趋严重。它的主要体征是因肢体活动而加剧的关节疼痛，而疼痛会在休息之后得到缓解。患者也可能在早晨时感到短暂的关节僵硬。受影响的关节有时候也会因发炎而变得肿大。随着时间，手部与膝盖关节周围的骨头也有可能变得畸形。

患上膝盖骨关节炎的人士在行走时可能会有关节内摩擦或卡住的感觉，甚至出现关节“锁紧”或“松开”的状况。

患上严重的脊椎骨关节炎的病患可能会因为神经根受到骨刺压迫而出现手脚刺痛、发麻、或无力的体征。

如何确诊骨关节炎？

您的医生会向您询问详细的病史及通过身体检查确诊骨关节炎。医生也可能为您安排 X-光影像来辅助诊断过程。若无法确诊或出现并发症（例如神经受到压迫），医生会为您安排其它的检查（例如脊椎的磁力共振）。



X-光显示膝盖骨关节炎。

骨关节炎有什么治疗方式？

骨关节炎是一种慢性疾病，体征会随着时间日渐加剧。虽然不能完全治愈，但我们能通过有效的治疗方式来缓解体征以及避免病情加深。病患的活动性、机能、生活素质也能从而得到改善。

物理疗法及改变生活习惯

控制体重

这对支撑体重的关节，例如髋关节和膝盖，尤其重要。您只需保持均衡的饮食习惯并多运动，便能达到理想的体重指数 (BMI)。

运动

运动能增强关节的柔软度并且保持关节周围肌肉的体力，以便减少关节所承受的压力及劳损。您也能使用助行器及支撑配件（例如支架）来减少关节所承受的压力。

建议您游泳或做低冲击力的运动。

您应该避免做剧烈运动，因为它会加剧骨关节炎的体征。您可以考虑询问物理或职能治疗师以了解骨关节炎相关的运动方案。



物理治疗能治愈初期骨关节炎。

适合的鞋类

您应该穿尺寸吻合并且舒服的鞋子。一双适合您的鞋子能提供良好的支撑并平均分散重量以减少您的脊椎和脚所需承受的压力。多数的运动鞋都符合以上的标准。若您有骨关节炎，您应该避免穿高跟鞋，因为它会加剧您的关节所承受的压力。

针灸与按摩

针灸与其它传统治疗（例如中药）或许能够缓解骨关节炎的症状，但目前没有科学证据证明它们的有效性。

药物治疗

止痛药

关节疼痛时，您可考虑服用普通的止痛药（例如对乙酰氨基酸 / 扑热息痛 / “班纳度”）来缓解轻微至中等的疼痛。您也可考虑在疼痛的关节敷用止痛膏药布、凝胶、及喷雾剂。

当关节发炎或疼痛剧烈时，您可服用非类固醇抗炎药 (NSAIDs)，选择性环氧合酶 (COX-2) 抑制剂 (coxibs)，或进行关节腔内类固醇注射来缓解症状。不过，不建议您长期服用这些口服药物因为它们能增加患上胃溃疡、肾病、中风、及心脏病等疾病的风险。