

# 治療選擇

## 退化髖關節炎

	改變生活習慣	復健運動	疼痛治療	輔助治療	手術
這是什麼治療？	例如減重(如果您有過重)或是增加運動量。	主要有三種：物理治療(徒手治療及復健運動)，職能治療(處理關節炎對日常生活造成的不便)，輔具(如拐杖、鞋墊)。	主要有兩種：藥物及自助疼痛控制。藥物有些可在藥局買到，有些需醫師處方箋。自助疼痛控制可透過談話治療，幫助病人感覺較舒服。	有許多種類，例如針灸、芳香療法、經皮電刺激(TENS)、飲食補充、按摩等等。	有兩種關節置換手術。比較常見的是全人工關節置換手術，是將壞掉的骨頭切除並植入新的關節。另一種比較少見的是表面置換術，是將壞掉的關節表面切除，並植入金屬關節。
這對疼痛有什麼影響？	可以降低疼痛，使活動較方便，但並無有力證據。	可減少疼痛，但並無有力證據。	口服藥物如普拿疼或非類固醇抗發炎藥物可以有效減少疼痛。關節注射類固醇在一些人可減少疼痛。然而每個人對藥物的反應不全然相同。自助疼痛控制可以讓您較容易處理疼痛。	止痛效果因人而異。有些醫學研究指出針灸可以減緩髖關節炎的疼痛。	髖關節置換通常可以顯著減緩不適，或是完全解除疼痛。
這對我的活動能力有何影響？	無法確定。	統計上10個人中有3個人會覺得活動更輕鬆。	藉由減緩疼痛而讓您活動更輕鬆。	無明顯證據。	和您手術之前相比，可以大幅增加活動能力。

這對延緩髖關節炎加重有何影響？	如果您體重過重，減重可以延緩髖關節退化。	物理治療無法延緩髖關節退化。肌力訓練可以保護關節避免受傷。	無法延緩髖關節退化，但可避免疼痛更加劇。	無明顯證據。	人工髖關節手術後可以改善關節位置，進而改善其他部位的酸痛。人工髖關節可能會隨時間磨損，而需要再次手術。
這項治療有何併發症？	通常無併發症。	通常是安全的。物理治療一開始可能會疼痛，但會隨時間而改善。	非類固醇抗發炎藥物可能造成胃出血。嗎啡類止痛藥可能造成便秘或成癮。	可能有些副作用，例如針灸可能造成感染。	手術可能會造成下肢血栓、出血、感染、死亡。若有併發症可能造成復原較慢、需其他治療或手術。

## 退化性髖關節炎

以下簡短介紹退化性膝關節炎的治療選擇，您可以自行參閱或與您的醫師討論，以便選擇最適合您的治療模式。

主要的治療方式有以下五項：

改變生活型態：例如減輕體重或增加運動量。

復健治療：包含物理治療及職能治療，或選用拐杖輔助行走。

疼痛控制：使用口服或針劑止痛藥。

輔助治療：包括經皮穴位電療或針灸，以及服用軟骨素或葡萄糖胺的營養補充。

手術治療：全人工髖關節置換手術，通常適用於保守療法一段時間仍無明顯療效時。

## 這些治療有什麼利弊得失？

每個退化性膝關節炎的病患常伴有不同的健康問題，且對各項治療的選項也有不同的觀點，要瞭解各種治療的結果可能會對病患的生活產生的影響，才能決定何種治療方式是對病患最好的。

- ▶ 您是否無法忍受因退化性膝關節炎產生的疼痛？
- ▶ 您是否想做到比現在每天所做的事情還多的事？
- ▶ 您是否願意花時間在醫院或是接受治療？
- ▶ 您是否願意承受因為治療所產生的副作用或可能的併發症？
- ▶ 您是否願意付出密集的時間接受治療？