



膝盖软骨组织老化

人工关节可代劳？

走路疼痛难忍至一瘸一拐也不愿更换膝关节？
人工的不比原来的好使？

中老年人闻「人工膝关节」色变，
深怕动了置换手术后无法正常行走。

更换膝关节主要目的为解决膝盖疼痛问题，
让患者免除行走不便的痛苦，并过上更有素质的生活。

报导
陈沁俐

膝盖由大腿骨（股骨）、小腿骨（胫骨）和膝盖骨（髌骨）组成，从上而下连接大、小腿骨，内部结构为软骨组织、新月形的半月板、前后十字韧带及外侧副韧带。我们平日站、走、跑、跳等活动皆仰赖膝关节的正常运动，伸膝、屈膝等动作皆需膝关节的稳定配合；而半月板则扮演缓冲膝关节压力的角色，吸收多余震力，减少股骨和胫骨的直接摩擦，不至于磨损软骨组织。随著年纪增长，我们的膝关节软骨组织从20岁开始逐渐磨损，直到老化后将自动剥离，导致大、小腿骨直接摩擦，造成中老年人膝盖疼痛问题。巴生哥伦比亚亚洲医院骨科和关节置换外科医生洪福让指：「在大马，膝盖疼痛问题普遍因退化性膝关节炎引起，接下来是风湿性膝关节炎，及意外造成的创伤后膝关节炎。」

置换膝关节的患者年龄多介于55岁至65岁，他解释：「一般多因为过度使用，如职业需求，像是劳工、建筑工人、运输工人、家庭主妇、职业运动员等，除了搬运重物增加膝关节压力，家庭主妇不停屈膝做家务也形成过度使用问题。平地走路的膝盖负重为体重的1至2倍，若上下楼梯则为体重的3至4倍。我不会建议四十几

岁的患者动置换手术，除非已经影响生活。由于年轻人活动量大，越早更换，磨损机率越大，而人工膝关节可能在10年后就需重置。从选择在五十几岁以后更换膝关节的患者中统计，人工膝关节在20年后的置换存活率为90%，只因活动量开始减少，人工膝关节更耐久。」人工膝关节的股骨和胫骨由钴铬或钛金属合金制造，中间替代半月板和十字韧带的则由塑胶做成。「时间久了，两种材质间会磨出微粒，骨和人工关节间松脱，则须进行第2次手术。」

行动不灵 有碍生活

退化性膝关节炎患者日常生活多受影响，膝盖疼痛、发热、红肿、僵硬等造成行动不便。洪福让解释：「我们60%体重由膝关节内侧承担，而退化性膝关节炎多影响内侧膝关节，若内侧膝关节被磨损得越多，则会形成足跟内翻畸形，患者行动跟著不灵活。有的中老年患者向我抱怨无法和家人出游，因膝盖疼痛而鲜少出门，却要等痛到无法忍受才做手术，我会反问他们：『你可能还有20年要活，难道要再等20年吗？你就不想和家人有更多的相处时间吗？』注重的主要还是生活品质。」



100m YEARS
to 2017

morinaga
Chil-kid

给您的孩子
更多

收集全部 **8** 个

Mori Chan 及 Tora

毛绒玩偶系列

一百周年庆



Japanese
Mori Chan 及 Tora
系列 4

2017年
12月发售



Sailor
Mori Chan 及 Tora
系列 3

2017年
10月发售



赠送
一个 Mori Chan
或 Tora 毛绒玩偶*

随购买
Morinaga Chil-kid
4 盒装 x 700 克



Drummer
Mori Chan 及 Tora
系列 1

已售完



Policeman
Mori Chan 及 Tora
系列 2

已售完

*存货送完为止
图片仅供参考

总代理商: OZ MARKETING SDN BHD (Co.No.: 716165-D)

Wisma OZ, No.11-3, Jalan Kuchai Maju 5, Kuchai Entrepreneurs' Park,
Jalan Kuchai Lama, 58200 Kuala Lumpur. Tel: 603-7982 5299 Fax: 603-7987 1941

MorinagaMilkMalaysia / MorinagaChilkidMalaysia

www.morinagamilk.com.my

Morinaga Chil-kid 在 Giant, Cold Storage, Mercato, Aeon, Sogo, Isetan, Urban Fresh, SJ Kota, Village Grocer, De Market, Haniffa, 宝宝用品专卖店, 大专药剂及药材店均有销售。网络商店: mori2u.com



年轻时的膝盖状况（左），软骨组织一切良好，直至40岁以后开始出现磨损，六七十岁的软骨组织和半月板严重受损，最后只可选择人工膝关节置换，恢复正常活动。

改变习惯 降低膝关节伤害

较轻微或年轻的膝关节炎患者，可尝试改变习惯和生活方式，从根本改善疼痛。洪福让建议：「体重过重者应靠减重来减少膝关节负担，而家庭主妇可改变活动型态；若房间位于楼上者可搬至楼下，减少上下楼梯次数，或不蹲著做家务等。」

此外，常做运动也为方法之一，透过运动强化大腿肌肉，让膝盖周围肌肉强壮而更能稳固抓牢膝盖，并利用运动训练反应速度和能力，减少受伤的机会。「若体重过重和少运动以致反应过慢，可能连平日上下楼梯都容易受伤，而膝盖受伤后可加速老化现象。」低冲

击或对膝盖负担小的运动，如平地慢跑（不跑楼梯和斜坡）、骑脚踏车、游泳等，皆可帮助运动膝盖。「尽量让体重不加诸于膝盖上，并避免受伤。很多人误以为骑脚踏车对膝盖更易造成伤害，但只要体重不压在膝盖上，在零负重情况下进行运动其实是非常好的。游泳也是不错的选择，靠水的浮力支撑体重。有的人为快速燃烧体内卡路里而跑步上下斜坡和楼梯，或在健身房举重，这对患有膝盖疼痛的病人而言不是理想运动。」运动前10分钟应先做热身，放松韧带和肌肉，较不容易在运动过程中受伤。运动后也需做拉筋运动来放松。



巴生哥伦比亚亚洲医院骨科和关节置换外科医生洪福让无奈表示：「很多人往往求错诊，误以为退化性关节炎和风湿性关节炎相同，但两者治疗方法其实有异。」

去除磨损组织 置入金属支撑

部分患者害怕手术后无法行走或弯曲膝盖、担心植入的人工膝关节不能耐久，或对人工膝关节的认识不深，误以为整个膝盖会被替换。

洪福让解释：「手术其实是将严重磨损的软骨组织，像削苹果皮般切除8至9公厘，而损坏的半月板也同时去除。为配合人工膝关节的形状和尺寸，需接著削去约8至10公厘的小腿骨，此时磨损的半月板一并削去，只剩下大、小腿骨。股骨部件（femoral component）是由钴铬合金制作，而小腿的胫骨部件（tibial component）由钛合金组成，中间替代半月板的垫片则为高密度塑胶做成。」人工膝关节让金属平台、金属支撑物分别取代软骨、半

月板与股骨和胫骨连结，解决膝盖疼痛问题。

手术前医生会先做临床诊断，了解疼痛情况和患者病史，再来检查膝盖弯度、内外侧副韧带，确保副韧带健康等。「让患者做X光扫描可确定软骨组织磨损程度，像某部分若被不规则耗损，透过X光可判断需在手术过程中另加何种适合部件。旧伤和腿部畸形可导致韧带长期受损，此时我会对严重病患使用回转式铰链膝盖（rotating hinge knee）或半拘束膝盖（semi-constrained knee），来帮助调整膝盖平衡，或试著加厚塑胶垫片设置。患者不需担心有长短脚问题，只要两脚长短不超过3公分即不会有感觉。」

术前准备

患者于术前，应保持开刀位置，即腿部附近的干净，「任何能轻易让细菌通过血液感染的伤口，像是皮肤感染、脚趾感染、尿道感染等，都不能马上动手术，须确保伤口痊愈后才能进入手术阶段。此外，蛀牙也须在术前先拔除，因细菌可轻易经血液感染手术部位」。

术后护理

手术耗时1至1.5小时，术后伤口包扎每星期只需更换一次，应时时保持干净。「手术后当天，我们还是会让学生半身麻醉，好好在床休息；第二天必须靠著拐杖下床走动，希望减少深静脉栓塞机率；第三天患者需学习上下楼梯，让他们增加信心，并做一些强化腿部肌肉和膝盖弯曲的运动。患者在术后第一个星期最好先待在家休息，第二个星期可到户外活动；而想恢复工作的患者需先休息6星期，旅行则在3个月后方可进行。」（306）

