



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院

NEWSPAPER COLUMNS

手術 止痛 有效治理關節炎

02 Oct 2025

傅俊謙 醫生

香港大學李嘉誠醫學院臨床醫學學院

矯形及創傷外科學系

臨床副教授

每年的 10 月 12 日是世界關節炎日，旨在提升公眾對關節炎的認識。近年關節炎的治理有不少進步，有效幫助患者紓緩徵狀；即使需要手術處理，疼痛亦大為減少，大大縮短所需住院時間。

香港大學矯形及創傷外科學系助理教授傅俊謙醫生表示，關節炎是指連接骨與骨之間的關節出現炎症，「關節炎最常影響的部位包括手，膝及髖關節。常見的症狀包括疼痛，腫脹，關節僵硬，膝及髖關節炎會影響步行及坐立，手關節炎則影響手部功能如扣鈕及用餐具。」

膝關節骨性關節炎最常見

關節炎也可以根據成因作出分類，例如退化引致的骨性關節炎(又稱退化性關節炎)、免疫系統過盛引發的類風濕關節炎或髖關節股骨頭缺血性壞死。傅俊謙續指，「膝關節骨性關節炎在本港屬於最常見的關節炎，研究顯示，年紀大於 50 歲的病人有 7% 男士及 13% 女士患有關節炎。」

關節長期勞損、年齡增長、肥胖、女性均為骨性關節炎的風險因素；而類風濕關節炎的風險包括女性、家族病史及吸煙。如關節部位出現疼痛、僵硬，而症狀持續兩個月或以上，可能已經患上關節炎，應及早諮詢骨科醫生意見。

多種治理方法

早期的膝關節骨性關節炎，可透過物理治療紓緩病徵。研究顯示，病況較輕的退化性關節炎患者，物理治療比手術治療更有效控制症狀，物理治療的運動也有效強化四頭肌及增加關節活動幅度，對患者心肺功能也有益處。

藥物治療方面，非類固醇消炎止痛藥的效果最為顯著，傅俊謙指出，選擇性 COX-2 抑制劑如 celecoxib 及 etoricoxib 對腸胃的影響較少，能有效醫治急性發病的炎症。「其他非手術治療的方案，人工關節液注射可助 70% 病況較輕的患者，一般有效 6 至 9 個月；而類固醇注射則有效紓緩炎症，由於是局部注射，不會對身體其他部位構成影響。」

手術約 1 小時完成

如病徵嚴重，關節置換手術也是一個有效、風險低的方案。手術會將受損的軟骨取走並植入人工關節。「現代的關節置換手術技術已非常成熟，手術方法也分為傳統手術工具，電腦導航及最新的機械臂輔助方法。」傅俊謙稱，「新技術如機械臂可增加手術截骨及安裝人工關節的準繩度，減少出錯的風險。常規關節置換手術一般可約 1 小時完成。」

手術前後痛症處理方面，術前靜脈注射類固醇、術中用的止血針及關節附近注射的局部止痛針，可大大減少術後頭兩天的疼痛，患者能提早下床。「以換膝手術為例，病人手術當天或隔天已可步行，住院日數由以往兩周大大縮減到 2 至 3 天，出院時大多數病人已經可以用拐杖獨自步行。術後約 3 至 6 個月症狀明顯改善，功能亦大大提升。」

控制體重 強化關節

關節炎如能夠及早診斷，透過適量運動及均衡飲食，控制體重及強化關節健康，就可有效避免惡化。香港大學矯形及創傷外科學系、香港理工大學生物醫學工程學系、香港骨科醫學會聯同杏林骨幹慈善基金會，在 10 月 12 日於香港故宮文化博物館為公眾人士舉行「世界關節炎日 2025：關懷，關愛，關節」公開講座，有興趣可

瀏覽「[世界關節炎日 2025：關懷，關愛，關節](#)」公開講座登記及報名，報名截止日期為 2025 年 10 月 5 日。