



一、什麼是退化性關節炎：

退化性關節炎是隨著年齡逐漸惡化的關節疾病，它是由於膝關節長期使用；日子一久，造成膝關節面的軟骨磨損，膝關節囊的潤滑液變少，而造成膝關節疼痛、腫脹、無力、蹲距困難它通常發生在中年常見於五十歲以上喜歡運動或從事粗重工作的人。



二、致病原因：

- (一) 原發性退化關節炎：老化或肥胖為主因。
- (二) 次發性退化關節炎：為受傷、遺傳、代謝性疾病、鈣沉積症或先天性關節發育異常而引起。

三、症狀：

- (一) 腎陽虛型：腰膝酸軟、手足不溫、舌淡苔薄、脈沉細無力。
- (二) 腎陰虛型：膝腰無力、口燥咽乾。
- (三) 風寒濕型：關節冷痛，喜熱惡寒，遇冷痛重。
- (四) 氣滯血瘀型：關節腫脹疼痛，屈伸不利、舌淡或有瘀斑、脈沉細。
- (五) 氣血不足型：面色無華、納呆便溏、舌淡苔白、脈沉細。

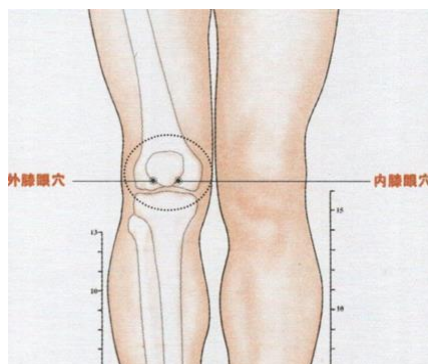
四、治療：

- (一) 薰蒸療法。
- (二) 針灸（針刺或溫灸穴位）：血海穴、膝眼、陰陵泉等。

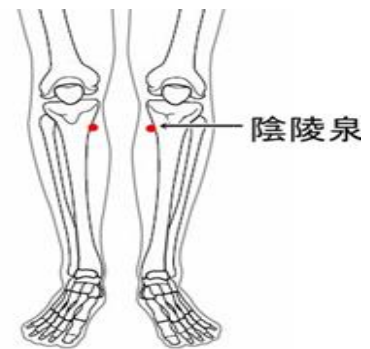
血海穴



內(外)膝眼穴



陰陵泉



- (三) 推拿整復

(四) 藥物治療：

1. 腎陽虛型：金匱腎氣丸
2. 腎陰虛型：知柏八味丸
3. 風寒濕型：蠲痺湯
4. 氣滯血瘀型：補腎活血湯
5. 氣血不足型：八珍湯



五、飲食指導：

(一) 老桑枝燉雞：

1. 主治：原發性退化關節炎。
2. 材料：老桑枝 60 克、雌雞 500 克。
3. 煮法：雞去毛及內臟，加水適量，入藥材煮湯，用鹽少許，飲湯食雞。
4. 適應症：四肢酸痛、慢性腰脊勞損、風濕性關節炎等。
5. 禁忌症：陰虛無風濕者勿食。

(二) 木耳紅棗薏仁湯：

1. 主治：原發及次發性退化關節炎。
2. 材料：木耳 5 克、紅棗 10 克、薏仁 50 克。
3. 煮法：食材放入鍋中，加水適量。煮滾不加糖，吃料喝湯。
4. 適應症：風濕關節痛腳氣水腫、筋脈屈伸不利。
5. 禁忌症：嚴重便秘者、孕婦勿食。

六、居家照顧：

- (一) 日常生活中不要走路太久，避免過度運動，蹲、跪等姿勢。
- (二) 適度散步和游泳，運動以關節不感到疼痛為原則。
- (三) 保持理想體重，減輕膝蓋負擔，注意膝蓋保暖，少搬重物，少穿高跟鞋。

參考資料

周聰城等(2005)·中醫營養學，台北:新文京。

李麗珊、陳富鈞、王美華(2007)·退化性膝關節炎之中醫治療·北市醫學雜誌，4(8)，730-736。

高宗桂(2010)·中醫治療退化性膝關節炎的臨床進展·臺灣中醫臨床醫學雜誌，16(2)，125-132。

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121