



退化性關節炎中醫保健 Degenerative Arthritis Chinese Health Care

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，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
- (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：知柏八味地黃丸
 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、健康指導：

- (一) 日常生活中不要一次性走太久，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

七、參考資料

- 許堯欽、廖啟卉(2018)·補中益氣湯治療下焦病的典籍溯源與臨床驗案解析·
北台灣中醫醫學雜誌，10(1)，41-58。
- 高傳真、高水平、高宗桂、黃憶柔(2018)·針灸治療退化性膝關節炎的文獻
探討·臺灣中醫科學雜誌，10(1)，46-54。
- 陳兵(2019)·蠲痺湯治療膝骨性關節炎的臨床觀察及安全性分析·養生保健
指南，41，278-279。
- 黃靖鈞、林正哲(2020)·中醫治療退化性膝關節炎的實證醫學：文獻回顧·
中醫藥研究論叢，23(2)，81-92。