

退化性關節炎與骨質疏鬆症的保健策略

退化性關節炎是發生在兩節相鄰骨骼中間關節的老化性疾病，會引起關節疼痛、腫脹、僵硬及關節變形。而骨質疏鬆症卻是個隱形殺手通常沒有症狀，會慢慢地將骨頭蛀空，最後只是輕微外傷就會造成骨折。一般民眾常常誤解混淆這兩種老化性疾病，或是吃錯保健食品。下列表格可以讓民眾獲得初步瞭解，進一步了解其異同。如果需要進一步瞭解，請向醫師諮詢。

| | 退化性關節炎(軟骨) | 骨質疏鬆症(硬骨) |
|---------|--|---|
| 發生部位 | 膝、手部、髖部及任何關節。 (軟骨磨損) | 全身骨骼，常見脊椎、髖關節、手腕橈骨。 (硬骨變脆，強度減弱) |
| 症狀 | 關節僵硬、疼痛、腫脹、變形、無法蹲、上下樓梯困難。 | 通常沒有症狀，偶而有骨頭酸的情形。 |
| 檢查方法 | X-光攝影、關節鏡檢查。 | 骨密度儀器(DXA)、微構造電腦斷層(Micro-CT)。 骨代謝指標(驗血) |
| 保健 | 適當運動、減重、避免蹲跪及爬山，使用護膝。 | 重量訓練運動、曬太陽、震動波刺激。 |
| 保養食品 | 葡萄糖胺、維骨力、膠原蛋白。 | 鈣片、維他命D。 |
| 治療藥物或手術 | <ul style="list-style-type: none"> 非類固醇止痛抗發炎劑(NSAID) 玻尿酸注射 人工關節置換  | <ul style="list-style-type: none"> 雙磷酸鹽(口服或注射) 導鈣素 鋁鹽 選擇性女性荷爾蒙及女性荷爾蒙 副甲狀腺素 |

瀚群骨科診所關心您