

香港新冠肺炎疫情反覆，在做好安全防护的情况下，登高行山依然是有益身心的户外运动，这有助于加强个人骨质密度，提升心肺功能，大自然环境更能减少长期都市生活带来的不良情绪积压，有助调节心情。想要晚年行动自如、轻松体验行山乐趣，拥有健康的骨骼十分必要，尤其是下肢的健康。今期由香港骨质疏松学会会长、骨科专科医生黄仕雄分享老年人骨骼保养的重要。

大公报记者 汤艾加

下肢经年承受整个人的重量，到了晚年容易出现不同情况的劳损退化，严重妨碍个人的活动，退化情况在髋关节和膝关节最常出现。因为关节受损导致行动不便，会令长者不愿运动，缺乏运动又会导致身体机能加速退化，从此形成一个恶性循环。当长者因关节不适求医，听到需要进行关节置换手术时，多会出现抗拒心态，大多倾向使用“原装”的关节，犹豫间容易错过最佳治疗时机。

### 助患者恢复活动能力

骨科专科医生黄仕雄解释称：“全人工关节置换是常见的骨科手术，以髋关节及膝关节尤为普遍。当关节软骨被严重磨损，形成骨刺，导致痛楚、肿胀、僵硬，甚或活动能力下降等明显症状，影响日常生活或自我照顾能力，经一切保守疗法未能有效纾缓疼痛征状或关节变形，日常起居生活受阻，患者便有需要考虑接受人工关节置换手术，恢复活动能力，避免进一步影响其他身体健康情况。”

需要进行关节置换手术的主要病因是磨损性关节炎（退化性关节炎），一般为年长关节退化引起。因为身体重力向下，下身关节负重比上肢较多，再加上经年的蹲、行、跑、跳等重复性动作，引致关节软骨老化磨损及退化，导致骨质或骨头异常增生而形成“骨刺”。此症亦可能发生于较年轻人士身上，而一些长期过度使用同一关节、曾受伤、曾受感染或肥胖者，为高危一族。

### 双膝关节可同时进行

骨骼缺血性坏死（骨枯）则是最普遍的髋关节置换原因，此为骨骼的血液供应减少或不足，导致骨质渐渐枯萎，多数出现于长骨末端，如髋关节。“骨枯”成因很多，当中听到最多的，可能就是2003年香港爆发SARS后，病人因为接受高剂量类固醇治疗后出现骨枯并发症。由于骨枯初期一般症状并不明显，当出现病征



骨科专科医生黄仕雄

时已属于较严重的末期，需要接受人工关节置换手术。

黄医生说：“双膝关节可同时进行双侧膝关节置换术。”以往病人只能接受单膝手术，每次住院五至七天，术后或可能出现左右步履不平衡。由于膝关节置换手术发展成熟，随着医生技术纯熟，止血技术改良，辅助以电脑导航技术提高准确度，双侧膝关节置换手术时间较以往缩短，成效显著。

他提醒：“此手术适合于双膝关节同时有严重退化及症状明显的患者；年龄介乎55至80岁；而整体身体健康情况较理想；体重合适及身体质量指数（BMI）小于40和适合接受较长麻醉时间的患者。”双侧膝关节置换术的优点是患者只需住院及接受麻醉一次，术后双膝更能同时进行复康训练，加快恢复时间。目前超过九成的人工关节可以使用超过15年，亦有不少可超过20年。患者于术后能彻底消除症状，重过正常生活。

黄医生进一步解释说：“髋关节置换手术可分为全关节置换或关节表面置换。”在进行全关节置换手术时，会完全将大腿骨头部换上人工球及骨柄，同时把人工髋臼杯置入盆骨圆窝，全新人工关节定位后，修补肌肉及韧带，把伤口缝合。骨科医生亦会按关节的损毁程度，或会建议只进行髋关节表面置换或骨髓关节复修手术。髋关节手术后需要长达数月的复康时间，其间必须听从医嘱，避免进行某些容易令人工关节脱位的活动，如弯曲关节超过90度，交叉脚及扭腿。

# 人工关节置换手术 治下肢退化及骨枯晚期



扫描二维码，上大公网浏览更多健康资讯



到了晚年下肢容易出现劳损，影响长者的活动能力

膝关节软骨被磨损后，人们活动时就会感到痛楚



### 小资料

#### 关节的组成

关节是两块或多块骨之间连接的部位，可分类为不动（头颅骨）、微动（椎骨）及活动（肩关节、膝关节）关节。人体大部分关节都属于活动关节，关节面上覆盖着一层透明关节软骨。

关节软骨表面光滑，并能稍作压缩，在人们活动时起减轻冲击和吸收震荡的作用。关节软骨无神经，也无血管，所以没有感觉功能，并由滑液和关节囊滑膜层供应营养。整个关节由关节囊包裹着，形成关节腔，内有滑液以减轻关节活动时的摩擦。

#### 骨质疏松也会关节痛

很多患者误以为年长有骨质疏松会引致关节痛，忽略求医。事实上，骨质疏松及退化性关节炎是两个完全不同的骨科疾病，治疗方法亦截然不同。当出现病症，建议正视当前症状，勿讳疾忌医，积极配合治疗，保障自己拥有一个行动自如的高品质退休生活。



严重关节炎可令腿部变形

人工膝关节