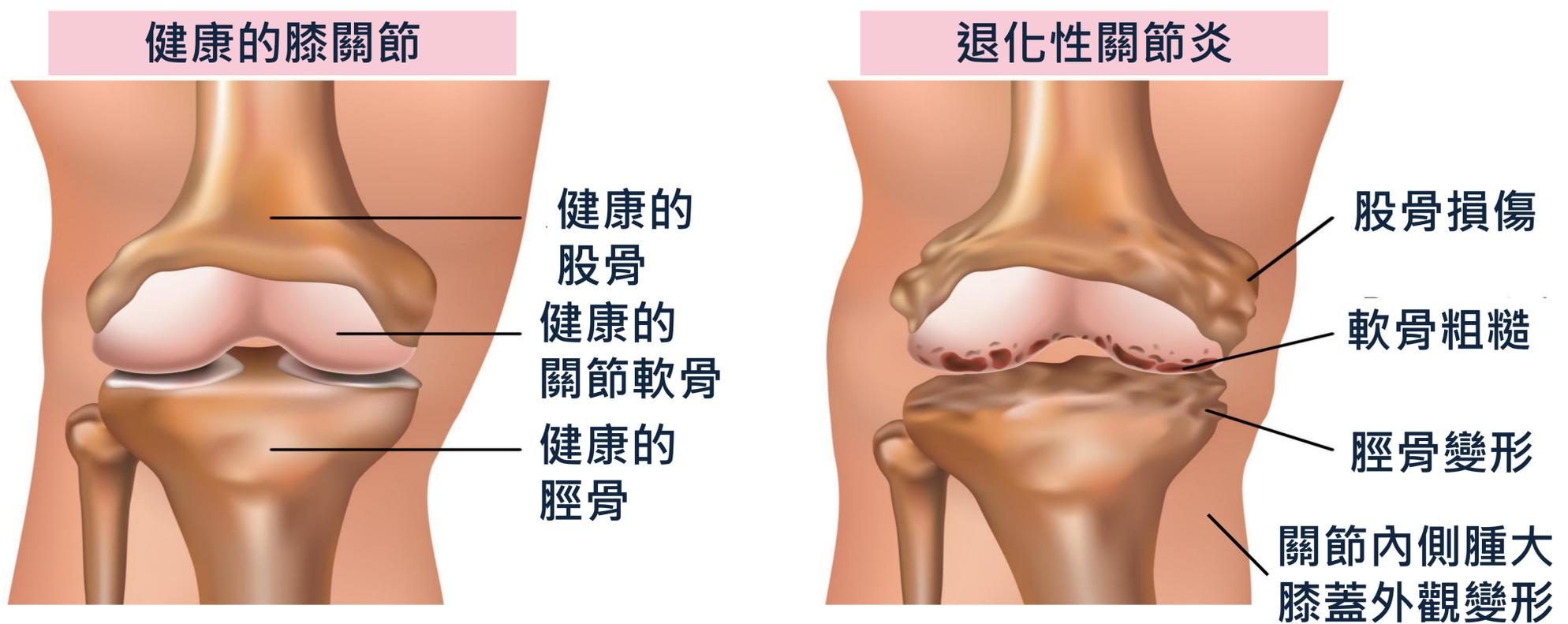


聰明保養關節

何謂退化性關節炎？

膝關節的表面是以透明軟骨為主要結構，透明軟骨的表面平滑，使關節可以平順的滑動。

但當軟骨缺乏潤滑，軟骨表面變得粗糙不再平滑，就會使關節無法順利滑動，進而有疼痛感。



治療方式

藥物治療	消炎止痛藥	用以抑制發炎、緩解疼痛。 常用藥物有Acetaminophen、NSAID。
生活指導	輔具	如護膝、拐杖、健走杖。
	鞋墊	矯正下肢力線。
	減重	降低膝蓋的負重壓力。
運動治療	大腿阻力訓練	強化肌力，避免關節疼痛惡化。
	水中有氧	伸展關節周邊肌肉，維持關節柔軟度。
注射治療	類固醇	緩解急性腫脹疼痛。
	玻尿酸	用以抑制發炎、增加潤滑。 適用於輕到中度軟骨退化，每3到五週注射一劑。
	血小板濃厚血漿	藉由血小板中的再生因子促進軟組織再生。



聰明保養關節

日常飲食建議

維持健康體重

- 建議BMI維持在18.5~24.0。

多攝取 ω -3脂肪酸

- 每週一至兩次魚類。
- 例：鯖魚(4107mg/100g)、鮭魚(4023mg/100g)。

攝取足夠的維生素K

- 每日一次深綠色蔬菜。
- 例：羽衣甘藍(817 μ g/100g)、芥菜(593 μ g/100g)。

藉由下列方式維持低密度膽固醇 ≤ 100 mg/dL及總膽固醇 ≤ 200 mg/dL

- 每天攝取2克植物固醇，相當於210克玉米油。
- 每天攝取3克的 β -聚葡萄糖，相當於60克大燕麥片。
- 每天攝取25克的大豆蛋白，相當於100克生豆包。
- 每天30克的堅果類。

攝取足夠的維生素D

- 若血液維他命D濃度 < 20 ng/mL，建議每日補充800 IU。

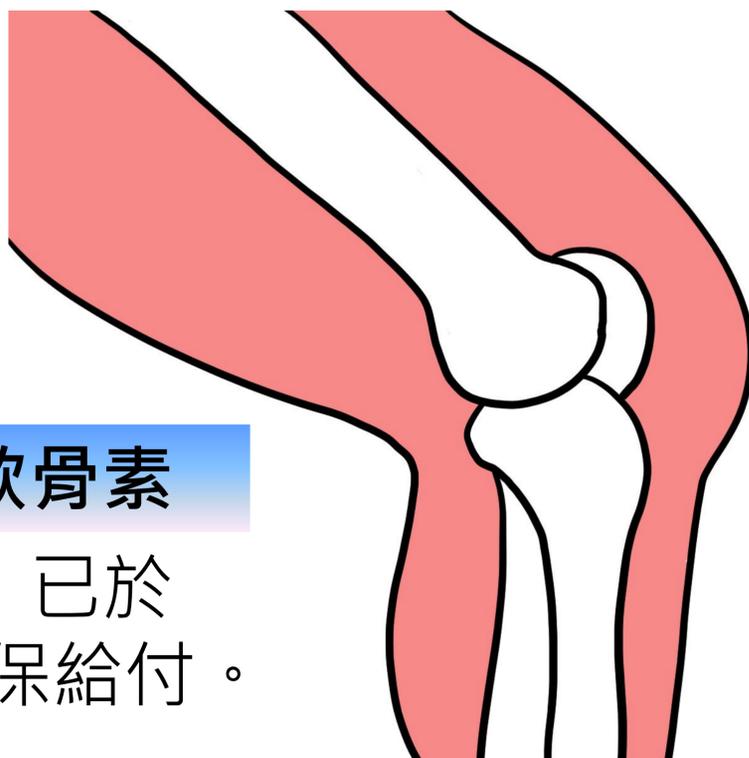
避免攝取飽和脂肪酸

- 例如：牛肉、豬油、香腸、餅乾、蛋糕。

保健食品建議

✘ 葡萄糖胺及軟骨素

因療效不明確，已於2018年取消健保給付。



✓ 乳油木果

固定軟骨基質，防止軟骨流失。

✓ 非變性二型膠原蛋白(UC-II)

每天給予40毫克，有助於改善膝關節炎。

