

【安全用药】关于骨关节炎的那些事儿

安徽药品监管 2021-12-20 16:50

点击蓝字

关注我们



【安全用药】专栏

安安、微微继续为大家科普





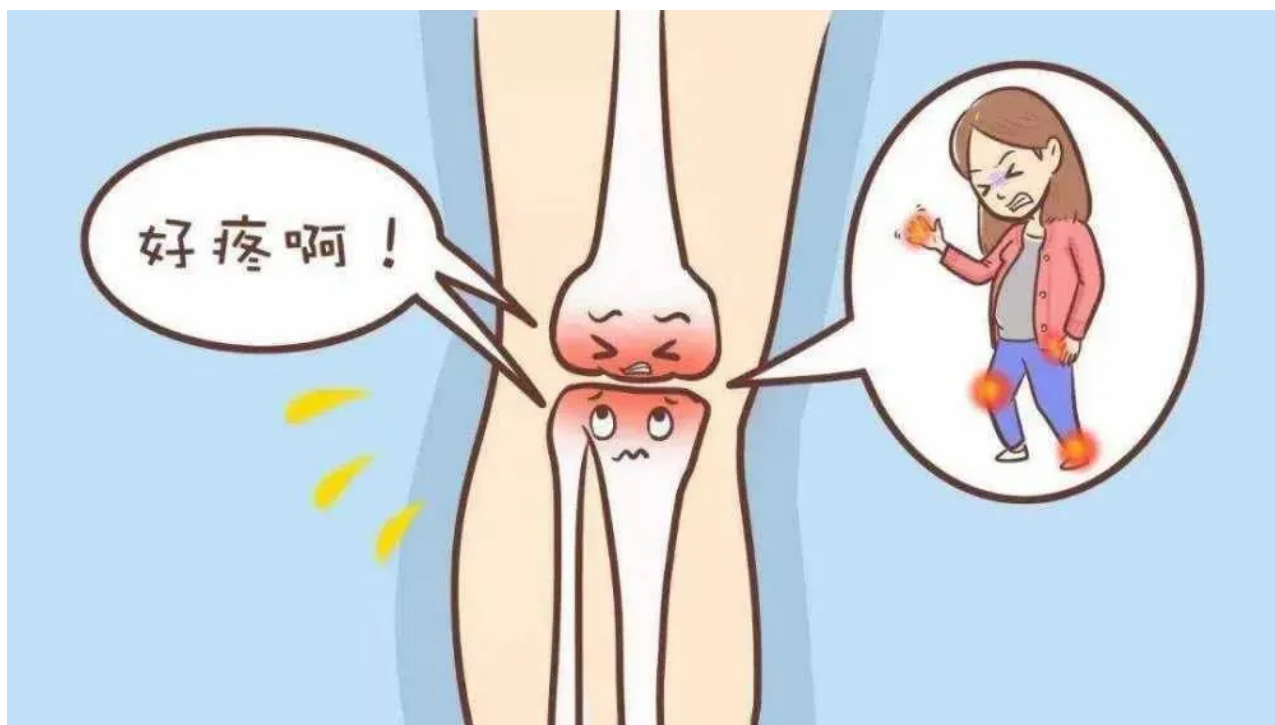
安安

日常生活中，很多人深受关节炎困扰。关节炎主要有两大类——类风湿关节炎和骨关节炎，其中，骨关节炎的患病人数较多。那么，骨关节炎有哪些表现？哪些药能治疗骨关节炎？运动会影响骨关节炎的治疗吗？



微微

本期安全用药，一起来科普！



骨关节炎治疗方法



首选止痛药

骨关节炎主要表现为关节疼痛、僵硬和活动受限，其中，疼痛对患者影响最大。所以针对骨关节炎，镇痛治疗是关键一环。骨关节炎是一种炎症性疾病，疼痛与炎症密切相关，应首选抗炎镇痛药。

非甾体抗炎药较为常用，有外用和口服等不同剂型。外用有双氯芬酸贴剂/乳胶剂、吲哚美辛巴布膏、酮洛芬贴剂/凝胶等，口服药有布洛芬片、双氯芬酸钠片等。如果只是少数关节有症状，建议首选外用非甾体抗炎药。需要注意的是，外用非甾体抗炎药需要足量使用，尤其是乳膏和凝胶，需要每天涂抹多次，并在涂抹时轻轻按摩片刻，促使药物渗透进皮肤，以便更好地保证疗效。

如果外用非甾体抗炎药效果不佳，可以考虑口服非甾体抗炎药。但长期口服非甾体抗炎药可能引发胃肠道或者心血管方面的不良反应，因此不建议持续使用，建议服用可以控制症状的最小剂量。

非甾体抗炎药疗效虽好，但是不良反应不容忽视。如果患者有胃肠道疾病、心血管疾病，或为高龄老年患者，使用非甾体抗炎药的风险比较高，医生可能会建议患者使用度洛西汀。该药虽然是一种抗抑郁药，但同样具有止痛作用，一些医生会处方该药用来治疗骨关节炎。

市面上的度洛西汀有20mg、30mg和60mg3种剂量。为减少恶心等不良反应发生率，需要缓慢增加该药物的使用剂量，通常是每天口服1次，每次服用20~40mg，持续1~2周后再增加剂量到每次60mg。同理，停药时为避免出现不良反应，也需要逐渐减量停用，而不能突然停药。需要注意的是，度洛西汀是处方药，患者需要先去医院进行评估，确认是否需要服用该药，切不可随意自己服用。

很多骨关节炎患者认为可以通过服用氨基葡萄糖达到止痛目的，但是从目前的研究结果来看，并没有足够的循证医学证据证明氨基葡萄糖能够改善骨关节炎疼痛或者关节功能。不过，鉴于有不少患者反馈服用氨基葡萄糖能够缓解骨关节炎疼痛，同时考虑到该药较为安全，所以患者可以适当服用，建议尽量选择批准文号为药准字的药物，而不是保健食品。



适当运动有助康复

很多人认为，骨关节炎是一种磨损、退化性疾病，因此患者应尽量少活动。实际上，这种说法是不准确的。国际权威指南推荐的骨关节炎防治一线方法包括3项措施，运动便是其中之一。

除了骨关节炎急性期、关节肿胀严重时需要限制活动外，患者都应该积极进行运动锻炼。适当的运动不仅能防止肌肉萎缩，还能延缓关节退变。对于一些疼痛症状较轻、不需要用药的关节炎患者，运动康复治疗是很好的选择。

常见的运动方式主要有有氧运动、肌肉力量锻炼等。对于有氧运动，骨关节炎患者可以选择中等强度的快走、游泳、跳广场舞、打太极拳等，避免选择爬山、爬楼梯等高强度、对关节损耗大的运动。建议患者每天锻炼30分钟，每周锻炼不少于150分钟。肌肉力量训练可以在家进行，比如勾脚抬腿可以锻炼大腿前方肌肉，适合膝关节疼痛或膝关节不稳的患者；小燕飞或者臀桥等动作可以锻炼腰背部肌肉，适合久坐或腰背部不适者。

运动要量力而行，如果运动过程中出现关节疼痛不适，可以停下来休息片刻。若休息半个小时后疼痛缓解，可以继续运动；否则建议停止运动或者降低运动强度。

安徽药品监管



安徽药品监管

发布药品安全监管动态
传播药品安全科普知识
☎ 投诉举报：12315