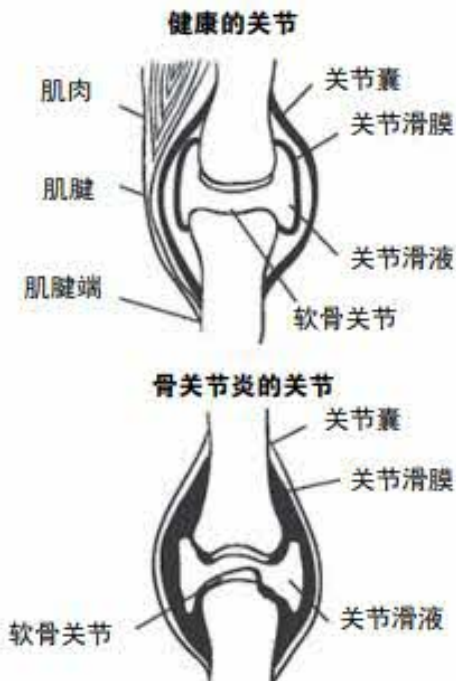


骨关节炎 (Osteoarthritis)

什么是骨关节炎?

骨关节炎 (OA) 俗称关节“磨损”。它是最常见的关节疾病，通常累及手部关节（尤其是与捏握相关的关节）、负重关节（髋关节、膝关节和大脚趾）以及脊柱。老年人或曾受过损伤的人群更容易患上骨关节炎。

在健康的关节中，富有弹性的软骨覆盖在每块骨骼的末端，为关节运动提供光滑的滑动表面，并在骨骼之间起到缓冲作用。在骨关节炎中，软骨逐渐磨损，导致关节损伤和疼痛。



图片来源:新加坡关节炎基金会

骨关节炎的病因是什么？

骨关节炎很可能是多种因素共同作用的结果。常见的风险因素包括年龄增长、肥胖、既往关节损伤以及过度使用（例如，运动爱好者和从事体力劳动强度大的人群）。

遗传因素、既往存在的关节疾病（例如类风湿性关节炎）以及代谢性疾病都可能加速关节退化。

骨关节炎有哪些症状？

- 常见症状是关节疼痛和僵硬，通常发生在剧烈运动后或一天结束时。天气状况可能会加重症状，尤其是在潮湿的天气。休息后症状通常会有所缓解。
- 受累关节在长时间活动后可能会肿胀。
- 弯曲受累关节时会发出咔嗒声或爆裂声。
- 在脊柱中，骨刺会压迫神经根，导致腿部出现放射性疼痛或麻木。

如何诊断骨关节炎？

骨关节炎通常可根据患者的症状和体格检查进行诊断。虽然X光检查有助于确诊骨关节炎，但它无法提供疼痛或功能障碍程度的详细信息，也不能作为唯一的诊断依据。

骨关节炎的治疗方法是什么？

骨关节炎是一种慢性疾病。

可以通过改变生活方式和药物治疗来缓解症状：

- 减轻体重，并进行不涉及负重关节的运动（例如游泳），以增加关节活动范围、增强肌肉力量和提高有氧运动能力。
- 在职业治疗师的指导下使用辅助器具，例如助行器、夹板和足部矫形器。
- 局部和口服药物（逐步使用）：对乙酰氨基酚、非甾体抗炎药 (NSAIDs)，例如萘普生、双氯芬酸、依托考昔和塞来昔布。
- 在某些情况下，可进行关节注射，例如注射药物。
- 在病情晚期，可考虑进行手术治疗，例如关节置换。

如果我怀疑自己患有骨关节炎，该怎么办？

健康教育、生活方式调整、止痛药和关节内注射有时可以用于缓解不适。如果骨关节炎导致疼痛、畸形和功能丧失，骨科医生可能会考虑手术治疗。

NUHS Rheumatology Cluster

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.nuh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

Alexandra Hospital

378 Alexandra Road, Singapore 159964

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ah.com.sg

Image source: National Arthritis Foundation

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2026, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing [April] [2026] and subject to revision without prior notice.