

老菩薩的自卑—關節炎

只要和醫師配合，保持良好的生活及飲食習慣，生活品質一定會改善。

文/埔里榮民醫院黃聰敏醫師

想起這位停經後的老菩薩，充滿憂鬱，全身都是病的到各科求診，只差不肯承認有精神病去掛「身心科」門診而已。最近的門診對話中，無意中她對末學說：「我真是業障深重，每次跟著大眾做早課，身體就支持不下去」。原來這就是她自卑的原因——關節炎。根據相關的文獻中發現，關節炎病人常較其他疾病的患者，有較高的憂鬱程度，因為生活行動不便，對生活滿意度及自尊心都會降低。也許她老人家真的有心臟病、氣喘、胸部不自主悶痛、心情低落，但關節炎影響他的心理層面大過她的生理層面。從一個到處跑道場，生活樂觀的義工，變成連「站完早課」都有問題人，佛弟子有時很難接受。

老年人常見的關節炎中以骨性關節炎(退化性)及風濕性關節炎最普遍，其次為痛風性關節炎、乾癱性關節炎、細菌性的關節炎及運動傷害或少數特殊物質沉澱造成的關節疼痛。

1.退化性關節炎：

又稱骨性關節炎，根據骨科醫師統計，50歲以上的人發生率為20%~30%，而70歲已上則高達70%，也就是說70歲以上的老人，只有30%可以倖免退化性關節炎的折磨。像這位老菩薩雙膝關節已退化變形，連手指也多處腫脹痛，由於軟骨流失厚度變薄，進而形成關節腔狹窄，這就是民間所說的「骨刺」。這種患者常常因上下樓梯困難、早晨起床關節僵硬，女性則手部常會疼痛紅腫，而來看門診求助醫師。末學最近也發現左膝關節拜佛的時候有聲響，家中的小菩薩從外面讀書回家悄悄告訴末學，白頭髮增多了。原來末學也快活到半個世紀，不由想起祖師大德的警語「心中熱如火，不是熱他人，看看輪到我」。如何治療退化性關節炎，使得幻軀能多用幾年，末學提出幾個方法分享。

我們從醫學知道此種關節炎的原因是 1.機械性的磨耗，2.某些新陳代謝蛋白酵素的產生。治療方式分三段：

(一)年齡無法改變，但可以不要過度使用已退化的關節，只要休息，症狀必定會減輕，過度的爬山對關節絕對是有害的，減少使用關節的頻率，是初期病患的良方。

(二)使用止痛藥及非類固醇抗發炎藥物。很多師父一提到上述藥物非常害怕，一直忍住不就醫，或尋求中醫治療（本期另有中醫觀點，此處不多言），很多菩薩(在家)及師父們的腸胃無法適應。其實現在有很多新的非類固醇抗發炎藥物，不但對腸胃刺激少，而且對抗某些新陳代謝蛋白酵素破壞軟骨都有很好的療效，可以阻止骨頭快速的變壞。

(三)如果您已經60歲，又有退化性關節炎，根據健保條文，您可以使用葡萄糖胺(維骨力、培骨力、Glucosamin)等軟骨保護劑，請醫師開給您保養，不用客氣。

(四)嚴重變形的關節——無時無刻的痛。

很多門診的老菩薩已經吃遍中、西藥，一直感嘆阿彌陀佛怎麼不快點來接他往生。坐也痛，睡也痛，站不起來，止痛藥吃到胃出血，生命是無邊的折磨。假如您還不想換關節，現代醫界有好消息，可以請骨科醫師為關節注射玻尿酸，停止疼痛。

附帶一提的是，在末學行醫過程中，也見到一個經濟情況不錯的患者，雙膝換了關節，背部脊椎打了釘子，玻尿酸的自費注射好多次，仍然阻止不了歲月及業力。「黃醫師，我

真的很痛。」末學很想介紹大醫王——阿彌陀佛給他，可惜因緣不足，只得每次來就幫他打止痛、類固醇——最後的安慰。

2.類風濕性關節炎：

假如您 50 歲不到就會有對稱性的關節疼痛，早上起來肢體僵硬持續一個小時以上，又是女眾師父，可能得到另一種全身性自體免疫的疾病——類風濕性關節炎。首先問問直系血親有無此種病症，幾個月前是否有一陣子全身虛弱、疲勞，有食欲不振、肌肉疼痛的症狀？目前醫界對此種疾病的了解是因為某些病毒感染，造成關節慢性發炎。如果求診的醫師幫您抽血有 R、A 因子陽性反應，那麼這種病的診斷就八九不離十了。早期我們使用 Aspirm 解除病人的痛，但傷胃、過敏、氣喘、尿毒，副作用較大，目前新一代非類固醇藥物效果不錯，副作用也較少。眼睛及嘴巴乾澀是較困擾病患的另一個求診原因，到了末期骨頭變形，外科開刀亦無效，所以此種病不能延誤，免疫風濕科的醫師是這類病狀的患者最好諮詢對象。

3.痛風性關節炎：

在義診的過程中發現師父也有尿酸過高的情形，大家都很擔心會不會像俗家人，關節變形、腫脹、滿手滿腳痛風石。因為坊間宣傳品常常利用喝酒過度造成痛風發作的俗家人做範例，引起大家恐慌。雖然尿酸存在肉類及豆類，末學也有幾位尿酸高的師父在門診拿藥治療，很少聽到關節腫痛及變形的例子，倒是有些因胃功能不好引起尿酸排泄不良，造成痛風性關節炎的不少。因此末學給師父的建議是多喝水保護腎臟，讓健康的腎可以幫我們正常排出尿酸是很重要的課題，如果有疾病，尿道炎或腰部疼痛——腎臟炎，不一定非拒絕抗生素治療不可。如果尿酸高，除採用低普林飲食、多喝水外，適當使用一些抗尿酸的藥物及排泄尿酸也很重要。通常患者在三個月的治療過程後，尿酸的值都會恢復正常。

4.其他少見的關節炎：

很多人指甲有針狀凹陷或指甲剝離但不以為意，或是皮膚有乾癬認為是小事情，但根據國內皮膚科的統計，有 0.12% 的機會侵犯到關節甚至全身性關節壞死。雖然機率少仍不可不防，尤其在保有人身愈來愈困難的時代。還有一種關節炎是急性痢疾腸炎或尿道炎發生一週後的關節疼痛，也要非常注意。

關節的種類及治療方式千奇百怪，尤其在民間傳統療法更不勝枚舉。今年 4 月份，台中榮總就接到一個類風濕性關節炎的病患，用了 200 隻蜜蜂叮咬患肢，因沒有好好消毒，造成細菌性感染，住院抗生素用了一個禮拜。其實關節炎不是不治之症，只要和醫師配合，保持良好的生活及飲食習慣，生活品質一定會改善。末學願以此功德，回向此位患有關節炎自卑的老菩薩，早日脫離病痛，道業早成。

阿彌陀佛！