

主頁 > 健康百科 > 【關節痛舒緩】中大調查：逾5成港人關節痛急增3.5倍 關節痛趨年輕化

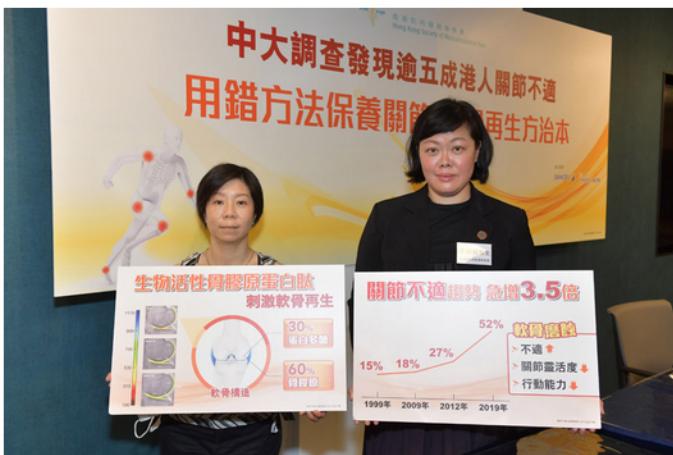
【關節痛舒緩】中大調查：逾5成港人關節痛急增3.5倍 關節痛趨年輕化

標籤: 李靜芬 膝關節 退化性關節炎 運動 醫生 關節痛 香港肌肉骨骼痛學會 髓關節

2020-06-22 18:54:30



疫情期間，不少市民被迫留在家中活動量減少，導致體重上升，亦有不少人平日甚少做運動，卻突然頻頻郊遊、行山，以致關節負荷大增。香港中文大學發布一項調查，發現逾5成港人有關節或膝頭痛，比例急增3.5倍，而且逾四成30歲或以上的人士，表示已受痛症困擾。



40歲才開始出現關節痛？

是次調查由中大傳播與民意調查中心於2019年底進行，針對市民對「關節保健認知」，成功以問卷形式訪問505人，結果發現52%受訪市民有關節或膝頭痛，比例急增3.5倍，重災區為膝頭（76%）及肩部（20%）。香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生指出，臨床所見關節痛求診個案及年輕化有明顯上升趨勢。

調查發現，77%以為關節問題40歲才開始出現，但原來30至39歲受訪者中，有41%已經出現關節痛。而關節痛受訪者中，44%沒有採取任何方法、36%使用止痛貼/藥酒/藥膏等、20%按摩/推拿/針灸、19%服用止痛劑。李醫生表示數據反映市民多年來一直用錯方法保養關節，治標不治本。



關節補充劑有用嗎？

另外，調查又探討了市民服用關節補充劑的情況，有33%使用補充劑的受訪者中，57%服用葡萄糖胺、42%服用鈣、28%服用魚油。

李醫生解釋，軟骨磨蝕是關節退化的元兇，軟骨構造成份包括30%蛋白多醣及60%骨膠原，葡萄糖胺主要針對蛋白多醣部份，多個國際組織及指引已表示質疑其改善關節不適的效果，並不建議症狀明顯的患者使用，而且要避免與薄血藥同服；而鈣片雖有效預防骨質疏鬆，然而對保護關節未必有直接關係，亦不能補充軟骨組織。

她又引述美國食物及藥物管理局FDA警告，表示胡亂使用止痛產品更有機會增加其他疾病如心臟病的風險。



註冊藥劑師鄭永德表示，近年推出的「生物活性骨膠原蛋白肽BCP」經臨床研究發現，可有助修補關節軟骨組織，刺激軟骨再生，同時暫未有發現與其他藥物相沖，好像業餘跑步及三鐵愛好者Katherine，於2014年意外受傷，經醫生檢查後發現軟骨磨蝕，開始受膝關節不適困擾，影響跑步練習及落樓梯，表示服用數星期後，關節不適已得到紓緩，而且落樓梯時不適的亦已減輕。鄭補充，使用相關藥物時，建議應向醫護人員查詢。

Text : Fion