

調查指關節痛現年輕化趨勢 30歲至39歲群組有四成人受困擾

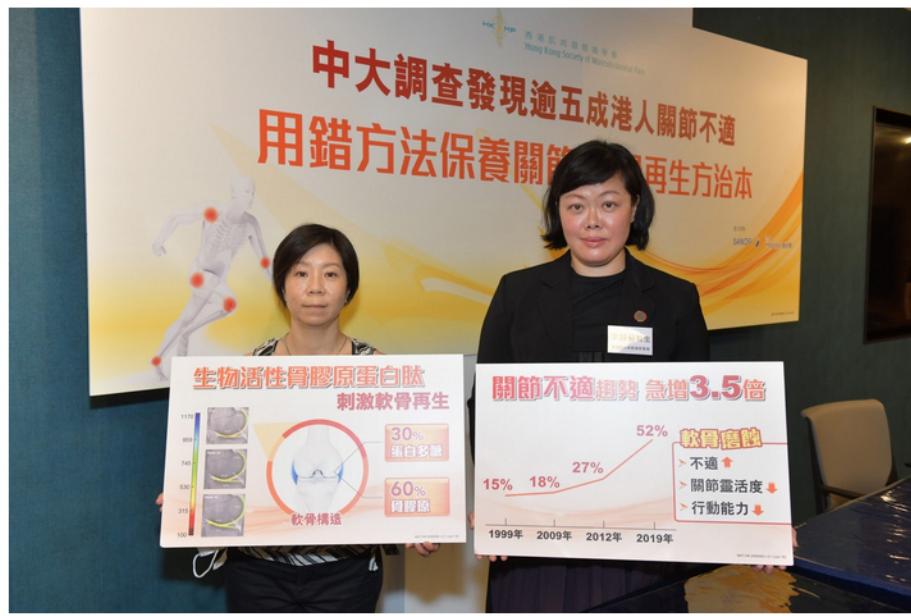


社會新聞

讚好 0

撰文：陳倩婷 〇 2020-06-22 19:55 最後更新日期：2020-06-22 19:56

有團體於去年進行的調查發現，逾500位受訪港人當中，有52%人士表示受關節痛或膝蓋痛困擾，比率較過去20年內的同類調查錄明顯增幅，而約100位30歲至39歲受訪者當中，有四成人表示已有關節痛，推翻大部份受訪者認為40歲起才會有痛症的印象。



有調查顯示52%受訪港人有關節痛問題。（香港肌肉骨骼痛學會圖片）

香港肌肉骨骼痛學會委託香港中文大學傳播與民意調查中心，於去年以問卷調查形式訪問505名30歲或以上港人，結果顯示有52%受訪者有關節痛，當中76%人表示有膝蓋痛。對比起過往的同類調查，1999年一項調查顯示逾千名受訪者當中僅15.3%人有關節痛，意味過去20年來港人有關節痛的比率錄顯着增幅。

是次調查有77%受訪者認為，關節問題於40歲才會出現，惟調查結果顯示約100名30至39歲受訪者當中，有41%已出現關節痛，學會會長李靜芬醫生稱，臨床所見關節痛求診個案有年輕化的趨勢，提醒市民應加強保護關節。

僅五成六人會處理關節痛問題

調查發現，受關節痛困擾的受訪者中，僅56%人士稱會主動處理關節問題，當中39%人會靠做運動治療，有36%人則會使用藥酒或止痛貼，15%人則會服用關節營養補充品等。

學會提醒市民應從根本做起，以帶氧健身訓練、肌肉強化運動等，亦應採取有效的營養補充品。除較多人服用的葡萄糖胺、鈣、魚油外，有研究證明近年的配方「生物活性骨膠原蛋白肽BCP」，有助修補關節軟骨組織，學會提醒市民如有需要應向醫護人員查詢。