

真空包裝食品 唔代表無菌？

即上▶



關節痛向來被視為長者之日常，有調查則發現，逾5成受訪市民有關節或膝頭痛，在30至39歲受訪者中，更有4成人已有關節痛。有醫生表示，港人對保護關節仍有不少誤謬，而疫情下或更多人做運動，但若過度運動會致關節提早磨損，宜按個人情況調節運動量。

記者：胡靜霞 編輯：林子豐 美術：陳冠雄



供關節軟骨磨蝕致痛症，服鈣片等補充劑或止痛藥未必有效改善，患者應及早求醫對症下藥。
(Stock)

過度運動

關節磨損致痛症

平常少運動 宜先做伸展活動

中大傳播與民意調查中心於去年底進行關節保健認知問卷調查，收回505份回應。結果發現，逾5成受訪者有關節或膝頭痛，是20年前的3.5倍；另4成30至39歲受訪者已出現關節痛。但有關節痛的人士中，卻近4成人無採取任何方法處理；逾3成半則選擇止痛貼和藥膏等；2成人會按摩、推拿或針灸；近2成人則服用止痛劑。另外，有逾3成人會用補充劑來護骨，當中57%人服用葡萄糖胺、42%人服用鈣、28%人服用魚油。

食鈣片補葡萄糖胺 未必有用

香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生指出，軟骨磨蝕是關節退化的元兇，食鈣片或吸收維他命D等，主要作用是防止骨質疏鬆，而非補充被磨蝕的軟骨。坊間常指葡萄糖胺有助減痛補骨，其主要針對蛋白多糖部分，多係國際組織及指引已質疑

其成效，且要避免與薄血藥同服。另外，美國食物及藥物管理局FDA亦已警告，胡亂使用止痛產品有機會增加其他疾病，如心臟病風險。

註冊藥劑師鄭永達亦引述去年保健食品市場調查指出，有6成人服用至少一種保健食品，較2014年多3成。主要想保護骨節和關節。他提醒，選擇補充劑時應留意成效及藥理反應。而近年推出的「生物活性骨膠原蛋白肽BOP」可修補關節軟骨組織，建議患者可按個人需要使用。

預防及改善關節痛

- 進行肌肉強化運動
- 減重
- 進行帶氧健身訓練，如單車、水中漫步、太極



業餘跑步者Katherine於2014年意外受傷，惟當時見病症不明顯未有即時求醫。最後發現是軟骨磨蝕，期間她曾自行服用不同關節補充劑，但效果不顯著。呼籲大眾如有關節問題，應求醫診斷。

另外，疫情期間不少人常留家而少做運動，或常行山、郊遊突然覺得好動。李醫生指出，缺乏或過度運動均會令關節提早磨損，如一向少做運動者宜先進行伸展活動，免關節一下子承受過多壓力。

高骨膠原食物 難助補骨

鄭永達稱，含高骨膠原的食物僅幫助提供養份原料，未能刺激膠原合成，「要食好多才有用」，而且部分高骨膠原食物如雞腳，它含高飽和脂肪，食太多反而有害健康。



李靜芬醫生