

為了解港人關節痛情況及保養方法，中大傳播與民意調查中心去年底作出「關節保健認知」問卷調查，成功收集505份有效樣本，結果發現關節出現問題的人多達65.2%，而有52%人有關節或膝頭痛，百分比是1999年同類調查的3.5倍。李靜芬提醒，「30至39歲人士中，有超過四成人曾出現關節問題的徵狀，原因除了過量運動或運動創傷外，還可能是『勞碌命』常在街外用餐，攝取較多脂肪而致體重上升加重關節負荷；又或『富貴命』多吃『好嘢』導致痛風等影響關節。」

控制體重減負荷

治療關節問題，一般先會改變生活模式及使用非藥性補充劑，若有痛楚則應依醫生指示使用口服或外用止痛藥物，情況嚴重就要施以關節注射，甚至更換人工關節。預防勝於治療，李靜芬建議，「大家應減少勞動勞損、控制體重，以及做帶氧運動如跑步、踏單車、太極、水中漫步等提升新陳代謝，而做肌肉強化運動切記要依個人能力循序漸進增加運動量，以免受傷；再配合充足的營養，讓關節得以回復。」

助軟骨生長

營養方面除了均衡飲食、充足水分之外，不少人會使用補充劑，其中鈣片和葡萄糖胺是常見選擇，不過這兩者未必有效幫助關節。李靜芬解釋，「關節

關節問題並非長者專利，近年運動熱潮之下，不少人加入長跑行列，甚至跑山等，令關節負荷大增。香港中文大學傳播與民意調查中心的調查便指不少三十多歲的人士已出現關節問題，香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生提醒市民要正確保養關節，預防關節痛。

做好保養 避免關節痛



可跑更長距離

長跑及三鐵愛好者 Katherine，2014年參加日本馬拉松賽事意外受傷，起初不以為意，回港後發現膝關節不適，運動後有腫脹和疼痛，求診方知半月板撕裂及軟骨磨損。期間曾使用不同關節補充劑，可是效用並不持久，幫助不大，而且每跑3公里就有膝痛必須休息，影響練習，平日下樓梯亦被膝痛困擾。最近醫生處方BCP，Katherine服用數星期後關節不適得到紓緩，可以跑到長距離，期望持續服用可有效改善關節問題。◆

鄭永德指，葡萄糖胺、軟骨素和魚油與薄血藥有相沖反應，使用前應先諮詢醫生。

