

【關節痛年輕化】關節痛年輕化30歲雙腳乏力 醫生：亂食鈣片維他命D錯保養關節

健康 19:00 2020/06/22 讚好 545

關注文章 儲存文章 分享: Facebook, Instagram, Email, Print

熱門 馬國明 派錢1萬 BNO 自助餐優惠 兒童健康 烹飪教煮 那些我愛過的人 CuMask 劇情預告 超市大搜查

1分鐘自測關節痛

- 關節不能伸展
- 發出「咯咯」聲響
- 關節腫脹無力
- 關節或膝頭痛

香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生

關節痛年輕化 30歲雙腳乏力

醫生：亂食鈣片維他命D 錯保養關節

▲ 調查顯示有30歲市民患上關節痛，關節疼痛有年輕化趨勢。

關節痛不再只是老人病，更有年輕化趨勢。疫情下，不少市民被迫留在家中工作，有人化身廚神每天「煮好西」，亦有不少平日甚少運動的市民頻頻行山，導致缺乏或過勞運動，令關節負荷劇增。香港中文大學有調查顯示，有逾5成受訪者有關節或膝頭痛，較20年前內急增37%。香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生指出，有30歲市民患上關節痛，顯示有年輕化的趨勢，而近3成受訪者服用關節營養補充劑，治標不治本，用錯方法保養關節使關節痛問題越趨嚴重。



▲ 香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生指，有市民胡亂服用關節補充劑或引致其他副作用。(梁偉榮攝)

香港中文大學傳播與民意調查中心於去年7月29日至8月6日進行問卷調查505人，當中有52%的市民有關節或膝頭痛的問題，重災區為膝頭及肩部。近8成人以為關節問題40歲才開始，但是次調查顯示，但原來在30至39歲的受訪者中，逾4成已出現關節痛。李靜芬醫生指出，港人關節痛的困擾有年輕化的趨勢。

一分鐘自測是否患上關節痛

李靜芬醫生表示，關節痛的患者會出現關節僵硬、鎖死或不能伸展，關節腫脹、無力，關節不穩定地發出「咯咯」聲響，甚至出現關節或膝頭痛等徵狀。

胡亂使用藥膏藥貼或增加心臟病風險

李靜芬醫生指，治療關節痛症問題須找出問題源頭，才能對症下藥，在調查的受訪者中，44%人沒有採取任何方法、36%人使用止痛貼/藥酒/藥膏等、20%按摩/推拿/針灸、19%服用止痛劑，李靜芬醫生表示，依賴藥油或藥貼治標不治本，胡亂使用止痛貼或藥膏或增加心臟病的風險，數據亦反映市民多年來一直用錯方法保養關節，

“如長期服用止痛藥多於7日一定要先諮詢醫生。”

軟骨磨蝕是關節痛元兇

李靜芬醫生續指，有33%受訪者透過服用葡萄糖胺、鈣片及魚油等關節補充劑，但她軟骨磨蝕是關節痛的元兇，而軟骨構成份包括30%蛋白多醣，及60%骨膠。

市面上有受歡迎的關節補充劑，如葡萄糖胺只針對蛋白多醣，而多個國際組織及指引質疑其改善關節不適的成效，不建議關節痛明顯的患者使用，胡亂使用更有可能誘發其他嚴重的副作用。至於服用鈣片或維他命D等，

“雖能有效預防骨質疏鬆，增加骨骼中的密度，但不能補充骨膠原及保護關節。”

食物只能提供有限骨膠原

註冊藥劑師鄭永德拆解謬誤，不少市民以為進食骨膠原食物能增加身體內的骨膠原，

“好多人食雞腳補骨膠原，但雞腳只能提供製作骨膠原的氨基酸，不能刺激骨膠原合成，要進食大量雞腳才能製造一點骨膠原。”

他更提醒雞腳含高飽和脂肪，進食太多反而會增重，令關節的負荷增加。

現年40多歲的業餘跑步愛好者Katherine是關節痛患者，她與2014年因意外受傷，經醫生治療後發現是軟骨磨蝕，導致膝頭出現關節痛，上落樓梯更痛苦不堪，於是自己嘗試市面上不同的關節補充劑，惟發覺效用不大。近月，她服用最新水解配方「生物活性骨膠原蛋白肽BCP」可修補關節軟骨組織，刺激軟骨再生，她短短服用約一個月時間關節不適的情況已得到舒緩。