



東網

2020年6月26日 (五)

31°C

繁體 简体



TEMPO 抗菌倍護系列

宜維維新 99% 滅菌病毒

有 Tempo 傍住你， 流感、惡菌，

港澳版 > 新聞 > 港澳



關節痛市民增3.5倍 醫生指補充劑或有副作用要慎選

06月22日(一) 15:20

推介 3 分享

Tweet

分享



調查發現52%受訪市民受關節或膝頭痛困擾，比20年前增加3.5倍。

疫情期間不少市民須在家工作而缺少運動，亦有市民頻頻外出郊遊呼吸新鮮空氣，但運動過勞或缺乏運動，均會令關節磨損而引起痛楚。有團體調查發現，3成受訪市民會自行服用關節營養補充劑，醫生提醒市民須小心分辨不同補充劑的作用，以免損害身體健康，得不償失。

香港肌肉骨骼痛學會委託中大傳播與民意調查中心，以電話訪問形式訪問約500人，其中52%受訪市民受關節或膝頭痛困擾，比20年前增加近3.5倍。業餘跑步愛好者Katherine亦是其中一人，她在2014年意外受傷，經醫生檢查後發現軟骨磨蝕，開始受膝關節痛困擾，甚至影響日常生活，上落樓梯均痛苦難耐，期間曾自行嘗試不同關節補充劑，但效果不顯著。

學會會長李靜芬醫生解釋，軟骨磨蝕是關節痛的主因，但市面上受歡迎的關節補充劑，例如葡萄糖胺及鈣片，臨床證據均顯示對修復軟骨未有太大幫助，胡亂使用更有可能誘發其他副作用。

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」經臨床研究發現可修補關節軟骨組織，刺激軟骨再生，而且暫未有發現與其他藥物相沖。Katherine亦指服用數星期後，關節不適情況得到紓緩，可重拾跑步興趣。

李補充，使用相關藥物時應先向醫護人員查詢，而且要有效預防及改善關節痛，應從根本做起，包括進行帶氧健身訓練、肌肉強化運動、減重等，以及採取有效的營養補充。