

[首頁](#) > [即時港聞](#)

## 本港關節痛趨年輕化 逾5成港人患痛症急增3.5倍

2020年06月22日 04:48



疫情期間，市民被迫留在家中活動量減少，導致體重上升，加上一眾打工仔缺乏運動，以致關節負荷大增。中大近日調查發現關節痛求診個案及年輕化有明顯上升趨勢，逾5成港人關節痛，數量急增3.5倍；而逾4成30歲或以上已受痛症困擾，補充劑認知不足。

香港中文大學傳播與民意調查中心於去年底進行505份「關節保健認知」的問卷調查，結果發現52%受訪市民有關節或膝頭痛，比例急增3.5倍，重災區為膝頭佔76%及肩部佔20%。香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生指出，臨床所見關節痛求診個案及年輕化有明顯上升趨勢。

調查發現，77%以為關節問題40歲才開始出現，但原來30-39歲受訪者中，有41%已經出現關節痛。而關節痛受訪者中，44%沒有採取任何方法、36%使用止痛貼/藥酒/藥膏等、20%按摩/推拿/針灸、19%服用止痛劑。李醫生表示數據反映市民多年來一直用錯方法保養關節，治標不治本。

調查同時探討市民服用關節補充劑的情況，33%使用補充劑的受訪者中，57%服用葡萄糖胺、42%服用鈣、28%服用魚油，但成效的一般及不滿意度比例卻高達67%，反映市民未必清楚不同補充劑的功效。李醫生解釋，軟骨磨蝕是關節退化的元兇，軟骨構造成份包括30%蛋白多醣，及60%骨膠原，葡萄糖胺主要針對蛋白多醣部份，而多個國際組織及指引已表示質疑其改善關節不適的成效，並不建議症狀明顯的患者使用，而且要避免與薄血藥同服；而鈣片雖有效預防骨質疏鬆，但對保護關節未必有直接關係，亦不能補充軟骨組織。近年有「生物活性骨膠原蛋白肽BCP」配方，臨床研究顯示，患者服用後關節受損情況有改善，經磁力共振造影檢查發現對修補關節軟骨組織有幫助，減少受傷組織，有助舒緩患者關節不適。

註冊藥劑師鄭永德表示，根據2019香港保健食品市場調查，近6成受訪者服用至少一種保健食品，較2014年增加3成，主要目的是保護骨骼和關節。是次中大調查顯示39%的30至44歲人士已開始處理關節問題，而且有服用關節補充品的人士亦35%信賴醫護人員推薦。他提醒市民選擇補充劑時，應注意成效及藥理反應，例如葡萄糖胺和軟骨素未必能舒緩關節不適，而魚油主要針對抗炎，三者均可能與薄血藥有相沖反應，正在服用人士應先諮詢醫生意見。現時的先進配方「生物活性骨膠原蛋白肽BCP」，可同時針對骨膠原及蛋白多醣（佔90%關節軟骨成分），有助修補關節軟骨組織，刺激軟骨再生，暫未有發現與其他藥物相沖，如有需要應向醫護人員查詢。

李醫生提醒市民應加強保護關節，從根源對付關節痛問題，市民也要分辨不同補充劑的正確作用。現時有先進修補關節配方，臨床發現有效刺激軟骨再生，改善關節不適。