

# 逾5成人有關節痛

## 亂用藥貼食鈣片難治本

【關節痛】逾5成人有關節痛 亂用藥貼食鈣片難治本

讚好 0 分享

發佈時間: 2020/06/22

關節痛問題困擾愈來愈多人，更有年輕化趨勢。有調查發現，逾5成受訪市民有關節或膝頭痛，是20年前的3.5倍；有4成30至39歲人士已受關節問題困擾。有醫生指，軟骨磨蝕是造成關節退化及痛症的元兇，但不少人選擇食鈣片、補充葡萄糖胺或貼藥膏等「治標不治本的方法」來解決問題，呼籲有關節痛症問題人士應求醫了解成因；而良好生活習慣是改善關節問題的第一步。

### 痛症原因多 宜求醫對症下藥

為了解港人關節痛及保養方法，香港中文大學傳播與民意調查中心於去年底進行「關節保健認知」的問卷調查，收回505份回應。結果發現逾5成受訪市民有關節或膝頭痛，是20年前的3.5倍；當中膝頭及肩部是最多人表示有痛症的位置。

調查更指出，有4成30至39歲受訪者已出現關節痛。有關節痛的受訪者之中，近4成半人沒有採取任何方法；逾3成半會選擇使用止痛貼、藥酒、藥膏等；2成人會以按摩、推拿或針灸；近2成人服用止痛劑。另外，有逾3成人會選擇使用補充劑來護骨，當中57%人服用葡萄糖胺、42%人服用鈣、28%人服用魚油。

香港肌肉骨骼痛學會會長李靜芬醫生表示，治療關節痛症問題須找出源頭，才能對症下藥，但調查反映不少市民多年來一直用錯方法保養關節，治標不治本；更指出美國食物及藥物管理局FDA曾警告，胡亂使用止痛產品更有機會增加其他疾病如心臟病的風險。



李靜芬醫生（左）指，疫情下或多人做運動，提醒過度運動會致關節提早磨損，宜按個人情況適當調節運動量。（胡靜嫻攝）

### 葡萄糖胺補軟骨 紓痛效用成疑

李醫生續稱，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。一般大眾所知，食鈣片或吸收維他命D等，主要作用是防止骨質疏鬆，增加骨骼中的密度，而非補充被磨蝕的軟骨。坊間常指葡萄糖胺有助減痛補骨，其主要針對蛋白多醣部分，多個國際組織及指引已質疑其改善關節不適的成效，並不建議症狀明顯患者使用，而且要避免與薄血藥同服，正服用人士應先諮詢醫生意見。至於食用含骨膠原的食物，「即使食好多都幫助不大」，僅幫助提供養份原料，未能刺激膠原合成，

李續指，要有效預防及改善關節痛，國際指引建議應從根本做起，包括進行帶氧健身訓練，肌肉強化運動、減重，以及採取有效的營養補充。

撰文：胡靜嫻

責任編輯：林子豐