

關節補充劑

疫情期間不少市民因減少外出而缺乏運動，亦有市民頻頻郊遊行山，以呼吸新鮮空氣，但運動過量或太少均會令關節磨損而引起痛楚。團體調查發現，有三成受訪市民會自行服用關節營養補充劑。有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。



■Katherine (左)曾受膝關節痛困擾，而李靜芬醫生(右)指市面上受歡迎的關節補充劑，對修復軟骨未有太大幫助。



亂服止痛產品增心臟病風險

修復軟骨存疑

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五百人，其中逾五成受訪市民受關節或膝頭痛困擾，比二十年前增加三點五倍。業餘跑步愛好者Katherine亦是其中一員，她意外受傷後，經醫生檢查發現軟骨磨蝕，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，

因為葡萄糖胺主要針對的蛋白多糖只佔軟骨構成部分的百分之三十，未能起舉足輕重作用。

鈣片不能補充軟骨組織

而鈣片雖然能預防骨質疏鬆，但不能補充軟骨組織，因此對保護關節無直接關係，其中葡萄糖胺或會與薄血藥有相沖反應，美國骨科醫學會更不建議對症狀明顯的患者處方。另外，美國食物及藥物管理局曾警告，胡亂使用止痛產品有機會增加其他疾病如心臟病的風險。李提醒市民當遇上關節痛時，切勿胡亂使用相關產品。

註冊藥劑師鄭永德表示，近年推出的「生物活性膠原蛋白肽」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，關節不適得到舒緩，可重拾跑步興趣。

多做健身肌肉強化運動

李補充，使用相關藥物時應先向醫護人員查詢，而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。



■長者常常遇到骨骼軟化問題。