

# 預防退化性關節炎 保健淺談



潮濕天氣最易令患有關節痛的人關節痠軟、腫脹、疼痛不適，甚至寸步難行。

別以為關節痛只會出現在銀髮族身上，早前，香港有調查顯示本港有近八成介乎 35-50 歲之在職人士曾出現關節痠痛及紅腫等問題，尤其集中出現於頸、膝、腰等位置，可見關節痛是一種常見的健康問題。

撰文：黃穎妍（營養師／香港保健食品協會會員）



關節是骨與骨之間的連接位置，可以進行按疊、旋轉等動作，從而讓我們自由地行走、跳躍、屈膝等。為了避免因過多磨擦而導致磨損傷害，關節有以下結構來加強保護：

- ◆ **關節軟骨** —— 位於骨節頂端的結構組織，擁有磨損後再生能力。
- ◆ **關節潤滑液** —— 位於軟骨之間用來潤滑並減低磨損。

## 退化性關節炎

然而，經過長期勞損或炎症，關節內的潤滑液會變得黏稠，軟骨亦會變得粗糙不平，令關節不能順滑活動，引起關節僵硬，活動不順，甚至發炎疼痛現象，這就是退化性關節炎，又稱「骨關節炎」，屬關節組織慢性炎症反應，亦是最常見的關節問題之一。退化性關節炎與關節耗損度有直接關係，因此年紀較大、需要長時間使用關節、過重、長期穿著高跟鞋、從事長時間站立或重複運用某個關節工作（例如清潔員工、銷售人員等）或需要長期進行與衝擊關節有關活動（例如跑步、跳躍）等人士，都屬於患上退化性關節炎的高危一族。

## 骨骼不同關節

很多人以為骨骼健康，關節便健康，其實骨骼與關節是兩個不同的地方，因此就算骨質密度良好，並不代表關節組織不會被磨蝕。但要是骨質密度差，則會增加關節所能承受的壓力，令關節更加容易退化，影響健康。所以要令關節健康，就應該骨節及關節並重，適當補充與關節有關的營養。

## 保健三角

要令關節健康，應該注意以下重點：

### 保持健康體重

過重令下身承受過大壓力，加速關節磨損退化，加上新陳代謝失調問題，大大增加出現痛風性關節炎風險，因此過重人士比一般人較早出現關節痛並不罕見。研究指出，若可以減輕現時體重的 5-10%，可有效減輕關節疼痛和增加改善機會，並有助控制膽固醇及血糖，減低患有心臟病、中風的風險。

### 適量運動

每天作適量運動能有效控制體重，還可幫助鍛鍊肌肉筋骨，增加骨質密度，減輕關

節所承受壓力。適量運動更可以增加關節潤滑液，減輕磨損機會。香港衛生署建議，在每周的大部分日子進行最少三十分鐘中等至劇烈程度的體能活動。做運動時要量力而為，尤其是肥胖，患有心臟血管疾病或糖尿病等人士，最好先尋求專業意見，作好運動計劃。

## 健康食品

### 葡萄糖胺 (Glucosamine)

一種長鏈黏多糖 (Mucopolysaccharides)，亦是關節潤滑結締組織成分之一，是最為人所熟悉的關節健康食品。多提煉自甲殼類動物外殼，有效刺激軟骨合成，修補磨損，並增加關節柔軟度，減輕疼痛腫脹。由於葡萄糖胺多數是合成或來自甲殼類動物，對甲殼類食物敏感或胃部軟弱人士不宜選用。葡萄糖胺在香港屬於需要註冊藥物類別。

### 軟骨素 (Chondroitin)

軟骨蛋白纖維之間的連接基質，亦是製造軟骨細胞的關鍵營養，有助降低軟骨分解酵素的活性，防止軟骨過早退化。軟骨素亦能促進關節潤滑液中的透明質酸製造，預防磨蝕。由於它能修補軟骨並刺激製造潤滑液，因此不少關節保健食品往往選用軟骨素再加入葡萄糖胺的配方，來達至更佳效果。

### 奧米加 3 (Omega 3)

長鏈不飽和脂肪酸之一，不單可控制膽固醇，亦能減少發炎因子（如 COX-2），紓緩紅腫痛問題。含有奧米加 3 脂肪酸的健康食品有深海魚油、亞麻籽、紫蘇籽等。但有別於一般誤解，奧米加 3 脂肪酸並不是一種有效增加關節潤滑液的營養素。

### 鰵魚脂肪酸 (Cetylated Fatty Acid)

一種存在於鰵魚及其他動物體內脂肪酸組合稱，與奧米加 3 不同，此脂肪酸組合除了能紓緩紅腫痛楚外，還有效促進關節潤滑液製造，潤滑關節。經過專利技術抽取的鰵魚脂肪酸，使吸收率及功效更佳，曾為風濕關節醫學雜誌 (Journal of Rheumatology) 介紹，亦獲得國際運動醫學聯盟推薦，唯市面含有此專利成分的健康食品不多。

### 水解骨膠原 (Type II Collagen)

很多人都以為食用含骨膠原食物，例如：花膠、牛筋等，可以以形補形，促進關節健康。其實骨膠原約有 14 種，當中只有第二型骨膠原才是人體關節所需的物質。由於花膠、牛筋等食品中的骨膠原並非第二型骨膠原，亦非水解（易於消化吸收結構）物質，因此功效並不理想。早前在世界關節炎國際研究會議中，多位專家指出水解第二型骨膠原能迅速被人體吸收，並刺激關節軟骨再生，對退化中關節有正面幫助。

### 透明質酸 (Hyaluronic Acid)

黏多糖物質，關節軟骨及潤滑液的成分之一，能有效刺激軟骨，鎖緊潤滑液減少流失，及潤滑液再生。口服適量透明質酸能保護關節功效，但若關節炎嚴重，就在關節處直接注射透明質酸，功效同樣正面。

## 總結

關節健康與我們的日常活動關係密切，當關節出現問題，會大大影響我們的日常生活，更引起極度痛楚不適。預防勝於治療，我們要正視關節健康，維持健康體重，每天保持適量運動，並適當地補充與關節有關的保健食品，保持關節健康，享受人生。◆

