

姚子羚錫住關節

生老病死，是人生必經階段，身體很多毛病會隨着年紀漸長而顯現，像關節炎便是其一。姚子羚媽媽在很久以前就有關節炎問題，以致手關節難以伸直，年紀愈大，每逢翻風落雨，關節痛發作愈嚴重，有時上落樓梯都感吃力，須服用止痛藥紓緩，作為女兒，姚子羚除擔心媽媽關節退化外，也自我警惕，打好健康底子，適時運動，保持關節健康。

吃止痛藥止痛

姚子羚媽媽廿多年前已有關節炎問題，但一直不知道確實原因，亦一度懷疑是媽媽誕下妹妹後，沒有專心坐月，做家务沾濕冷水而導致關節痛症，隨着年齡漸長，關節炎更加顯現。

姚子羚說：「媽媽的關節逐漸磨蝕，手肘之前曾經做過關節手術，但仍須靠服用止痛藥紓緩痛楚，其實她中西醫都看過，亦曾經做針灸治療及服用中藥，甚麼方法都嘗試過，但關節痛仍會偶爾發作，特別是翻風落雨，痛楚更嚴重，而且亦不能提取重物，也不想活動，一發作便服用止痛藥，只希望她不會再惡化下去。」

的起心肝做運動

對於媽媽的情況，子羚固然關注，她自己亦因而對關節炎問題有所警惕，「媽媽現在要定時做物理治療及一些簡單運動，保持關節靈活，自己近年都察覺到關節炎有年輕化趨勢，也擔心會患上此問題，所以會盡量小心身體。最近發現自己免疫力比以前差，其實我以前打籃球的，不過近年少了運動，可能是時候重新打籃球鍛煉一下，平時我會跟媽媽一同散步放狗，間中又會玩健身球，希望有助保持關節靈活。」

靚湯補充骨膠原

骨膠原是關節軟骨的重要成分，講到這一點，子羚最有心得，事關骨膠原不但對關節軟組織增生有幫助，也被視為皮膚最佳補品。子羚聽說多飲湯水補充骨膠原對身體有好處，尤其是她早前主持飲食節目，介紹不少靚湯，自己都增益不少，「紅菜頭湯、雪蛤膏湯、水魚湯等，分別能補血及有助吸收骨膠原，一直都覺得健康要從內做起，所以很喜歡飲媽媽煲的靚湯，特別喜歡鷓鴣煲淮山杞子及雞腳湯，多吸收骨膠原，多飲湯水，對身體健康尤有幫助。」

專家意見

Q1：

為何隨着年齡增長，容易出現關節炎？

A1： **聖雅各福群會** 永嘉諾健體中心經理陳國雄說：「關節能承受壓力與撞擊，但當關節軟組織隨年齡增長而磨蝕，逐漸失去避震功能，骨與骨摩擦增強，故年紀愈大，關節愈容易出現痛症或發炎，又以膝關節較為常見。由於軟組織磨蝕後不能重生，若關節出現勞損，加上處理不當，會大大減低活動能力，加上體重及脂肪增加，也可能會引發其他毛病，要避免關節出現問題，應由運動做起。」

Q2：有關節痛的長者會抗拒做運動，怕愈做愈痛，愈做愈傷，實情是否如此？

A2：陳國雄說：「很多長者以為『唔做就唔痛』，但其實相反，骨質密度及肌肉量若不加以鍛煉，反而會流失更快，以常見的膝關節痛症為例，膝關節被大腿前後左右肌肉包圍，若缺乏運動，肌肉量便不足以保護關節，故長者宜因應活動能力及身體狀況進行強化關節運動，且是日常生活中容易做到的，例如急步行、扶椅半蹲、伸腿運動等，有助增強關節靈活性。」

Q3：坊間很多關節保健產品，長者進食此類產品是否有幫助？

A3： **聖雅各福群會** 註冊營養師黃綺雯說：「有研究指這類產品可紓緩痛楚，但暫未有研究證實這些產品能治療關節痛症，其實要加強關節力量，可透過日常生活習慣去改善，例如可多吸取奧米加3脂肪酸，從深海魚、豆類食物中吸取，此外鈣質吸收亦重要，多飲牛奶、豆奶有助鈣質吸收，但亦要多曬太陽來攝取維他命D，以令鈣質更易吸收，同時要避免高油、高鹽、高糖及咖啡因，以免影響鈣質攝取。」

聖雅各福群會 永嘉諾健體中心經理 陳國雄、 **聖雅各福群會** 註冊營養師 黃綺雯

姚子羚錫住關節

姚子羚

錫住關節

文: Rachel L. 攝: John, 資料圖片 髮型: Taylor Wan@Hair Corner
化妝: Sammy Lam 場地提供: 太子酒店add@Prince
鳴謝: 聖雅各福群會水滸路護理中心經理陳麗蓮、聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯

生老病死, 是人生必經階段, 身體很多毛病會隨著年紀漸長而顯現, 像關節炎便是其一。姚子羚媽媽在很久以前就有關節炎問題, 以致手關節難以伸直, 年紀愈大, 每逢颶風落雨, 關節痛發作愈嚴重, 有時上落樓梯都感吃力, 須服用止痛藥舒緩, 作為女兒, 姚子羚除擔心媽媽關節退化外, 也自我警惕, 打好健康底子, 適時運動, 保持關節健康。

吃止痛藥止痛

姚子羚媽媽廿多年前已有關節炎問題, 但一直不知確切原因, 亦一度懷疑是媽媽膝下膝球後, 沒有專心坐月。做家務沾濕冷水而導致關節痛症, 隨著年齡漸長, 關節炎更加劇。

姚子羚說:「媽媽的關節逐漸磨蝕, 手肘之前曾經做過關節手術, 但仍須靠藥用止痛藥舒緩痛楚, 其實她中西醫都看過, 亦曾經做針灸治療及服用中藥, 甚麼方法都嘗試過, 但關節病仍會復發, 特別是颶風落雨, 痛楚更嚴重, 而且亦不能提重物, 也不想活動, 一發作便服止痛藥, 只希望她不會再惡化下去。」

姚子羚覺得身體免疫力較以前差, 得一直深潔保的地從年輕時發作, 令她覺得需要更注意健康。

別看姚子羚身形瘦削, 原來她常聯袂媽媽練習拳, 是從心底想緊握打籃球的動。



的起心肝做運動

對於媽媽的情況, 子羚固然關注, 她自己亦因而對關節炎問題有所警惕。「媽媽現在要定期做物理治療及一些簡單運動, 保持關節靈活, 自己近年都察覺到關節亦有年輕化趨勢, 也擔心會患上此問題, 所以會盡量小心身體, 寧願發現自己先脫力比以爲遲, 其實我以前打籃球的, 不過近年少了運動, 可能是時候重新打籃球鍛煉一下, 平時我會跟媽媽一同散步放狗, 閒中又會玩健身球, 希望有助保持關節靈活。」

暖湯補充骨膠原

骨膠原是關節軟骨的重要成分, 讓到這一點, 子羚為有心得, 事關骨膠原不但對關節軟組織增生有幫助, 也被視為是最佳補品。子羚聽說多飲湯水補充骨膠原對身體有好處, 尤其是她早前主持飲食節目, 介紹不少暖湯, 自己都得益不少。「紅菜頭湯、薑葱青湯、水燻湯等, 分別能補血及有助吸收骨膠原, 一直都很喜歡喝這些湯, 所以很喜歡媽媽煲的關節湯, 特別喜歡雞絲燻山杞及雞腳湯, 多飲收骨膠原, 多飲湯水, 對身體健康尤有幫助。」



因為媽媽有關節炎, 姚子羚與家人除了多加照顧外, 自己亦特別注意關節健康。

專家意見

Q1: 為何關節炎較易發, 容易出現關節炎?

A1: 聖雅各福群會水滸路護理中心經理陳麗蓮說:「關節炎是免疫力與運動, 但關節軟組織隨年齡增長而磨損, 容易失去彈性, 導致關節變硬, 故有年紀大, 關節容易出現僵硬及發熱, 又或關節較易發痛, 由於軟組織磨損後不能產生, 有關節出現磨損, 加上免疫力不穩, 會大大減低活動能力, 加上體重增加而增加, 但可能引致其他毛病, 樂樂免關節出現問題, 應由預防開始。」

Q2: 有關預防及長者飲食的建議, 怕食錯, 愈吃愈痛, 實應如何注意?

A2: 陳麗蓮說:「很多長者以為『唔幾好唔好』, 但其實相反, 骨質鬆弛及肌肉量若不加以改善, 反而會失去生活, 以常食肉類及高脂肪食物, 導致脂肪堆積前後左右肌肉, 若缺乏運動, 肌肉量不充足, 保護關節, 故長者宜由運動能力及身體狀況進行強壯關節運動, 且應由簡單至中級高难度的, 例如念詩行、扶柵等, 而肢體運動, 有助關節靈活。」

Q3: 坊間很多營養保健產品, 長者應食此類產品是否有幫助?

A3: 聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯說:「有研究指出, 關節炎與骨質鬆弛, 但未有研究證實這些產品能助骨質健康, 其實要加強關節力量, 可透過日常生活習慣去改善, 例如多吸飲水(每日8杯), 從深海魚、豆製品中吸取, 此外多攝取血液量, 多飲牛奶, 並保持均衡飲食, 由多量多量水腫, 導致其他病, 故令到更難吸收, 同時要避免高糖、高鹽、高脂肪等, 以免影響到營養。」

