

■膝痛症常見於中年女性與長者。

# 了解膝痛 妥善調護

膝痛症常見於中年女性與長者。有學者經調查研究報道：60歲者一半人有不同程度的膝痛，70歲以上者達75%，反映香港是個老齡社會，患膝痛者十分普遍。

文：涂豐、王珏（香港浸會大學中醫藥學院、香港中醫學會）

**膝**關節是人體的最大關節，承擔體重最多，起着支配身體活動行走功能。雖然膝痛可能由不同部位的病變引起，但最常見的病源是髓骨與股骨的損傷造成。髓骨，俗稱膝蓋、菠蘿蓋，與英文 Knee Cap 意思相同，但解剖專業用詞 Patella 是農民骨、苦骨的意思，由此可理解髓骨所承擔的責任與損傷。我們每日站立與行走都與膝密切相關，膝都在受力，關節摩擦損耗最多，早期是勞損，可見於中青年。隨着年齡增長，進一步發生老化退變，就是膝關節骨性關節炎。關節的內在表現是關節軟骨的變性、破壞及骨質增生為特徵的慢性關節病。在臨床上又稱退行性關節炎，增生性關節炎、肥大性關節炎、老年性關節炎。傳統中醫學認為，本病屬「痹證」範疇，是由於正氣不足，風、寒、濕、熱等邪氣侵襲，經絡閉阻，氣血凝滯，而導致的筋骨、關節、肌肉病症。老年人膝關節疼痛、活動障礙，甚至殘疾的主要原因，膝痛雖然不直接危及生命，但嚴重影響患者生活品質。俗語說：「人無骨則不立，無節則不活」，生命在於運動，有兩層意思：其一，是良好的生活，健康需要運動；其二，有生命而不能活動，是無意義的生活。所以，我們了解膝關節，正確認識膝痛，掌握膝關節的調護，合理運動鍛煉，具有十分重要的意義。

## 一、膝痛的危險因素

**年齡：**發病率隨年齡成正比。中老年人軟骨易發生炎性改變。另外，年老軟骨修復能力下降，韌性降低，容易受到傷害。膝關節骨性關節炎的發病率在24至34歲的人群中為0.1%，而在65至74歲的人群中為10%至20%。大於70歲的人群中超過80%的人存在X線骨質退化的改變。  
**性別：**女性的發病率約是男性的2倍，且發病年齡早於男性。與女性的內分泌相關，雌激素對關節的各種組織代謝有調節和保護作用，絕經後女性雌激素水平下降，膝關節骨性關節炎患病率顯著增加。另外，女性骨盆較大，髓骨受力不均亦有關係。  
**肥胖：**體重超重者，膝關節受壓力大，膝痛發生在肥胖者發病率約是正常體重者的4倍。  
**遺傳因素：**65%的膝關節骨性關節炎與遺傳因素有關，是先天的膝關節的發育異常，主要是結構不良而令關節受不平衡，常見有膝內、外翻，通常稱為：「O」形腿或「X」形腿。

**職業和生活方式：**關節的勞損可以增加關節的退變。從事專職體育運動，或從事下蹲工作，或增加膝關節負荷及磨損的生活方式，如長期爬樓梯或爬山者膝痛發病率較高。  
**氣候因素：**常居住在潮濕、陰冷環境中的人易患病。這可能為溫度底，寒冷使關節內血液迴圈不佳所致，常見為風濕性的膝痛症。  
**創傷：**有膝關節外傷的人，如骨折、脫位、十字韌帶和半月板損傷等，對關節已產生損害，若失治誤治，引起繼發性膝關節炎而造成膝痛。  
**骨密度減低：**當軟骨下骨小樑變薄、變僵硬時，其承受壓力的耐受性就減少，因此在骨質疏鬆者出現膝痛的機率就會增多。  
**營養缺乏：**維生素D和維生素C的缺乏，膝關節骨性關節炎的發生率較高。  
**其它疾病：**長期腰痛者、大骨節病、痛風、糖尿病、脊柱側彎等疾病均會引起膝關節疼痛。

## 二、膝痛症狀

**關節摩擦聲：**膝關節屈伸時會聽到「啞吧，啞吧」的彈響，或摩擦感/音。  
**關節疼痛：**膝關節間斷性隱痛或壓痛，下蹲、轉身、蹦跳、上下樓梯、久坐後站起，出現疼痛或疼痛加重，休息後減輕。  
**關節活動受限：**膝關節活動時不自如，活動範圍減小。  
**關節僵硬：**膝關節晨起有僵硬感及黏着感，稍活動後減輕。  
**關節變形：**膝關節周圍腫脹，關節積液，骨刺形成，甚至出現膝關節內/外翻，O/X形腿等畸形。  
**關節X線改變：**髓骨後方關節面不平整，關節邊緣呈唇樣增生或骨刺形成，關節間隙狹窄。

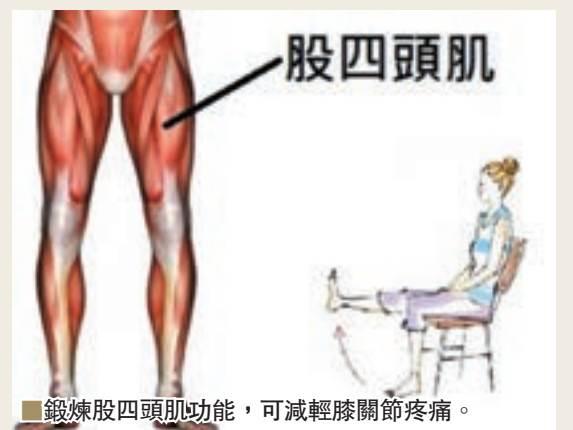
## 三、膝痛的調護

很多人覺得膝痛就是因為動才感覺到痛，那乾脆就不動了。但是膝關節炎患者其肌肉組織的退變往往是由於關節疼痛，長期不想動、不能動很可能導致廢用性萎縮。長此以往因「痛」不「動」，日久必導致：想「動」都不能「動」，肌力逐漸下降了，這樣更加會影響到骨性關節炎的康復與患者的生活品質。那麼如何「動

才是合適的呢？膝關節骨性關節炎處於急性期、關節疼痛、腫脹嚴重的患者是需要限制活動，甚至臥床休息。當處於緩解期時還是應當鼓勵患者積極地進行運動鍛煉，適當的運動可以保持現有的關節功能，防止肌肉萎縮及骨質的鈣離子丟失，延緩關節退變的進展，提高患者生活品質，降低致殘率。此外，適當的運動鍛煉還能對「三高（高血壓、高血脂、高血糖）」及心、腦血管疾病等老年病具有很好的防治作用。

## 鍛煉小貼士

- 減少不合理的運動，如爬樓梯、爬山、打球等劇烈運動，避免長時間跑、跳、蹲，避免負重過多，在鍛煉運動時要做到適量為主，不宜過累。
- 身體狀況允許者要適當增加戶外活動、鍛煉，盡量避免長期臥床休息。病情較重、活動不太方便者可多做簡單的局部關節活動，以改善關節功能。
- 運動之前先熱身，運動量由小逐漸加大，切忌一開始就進行重負荷的運動。在運動過程中，注意保護關節防止受傷。鍛煉後或疲勞後要注意積極護理，如抬高患肢或熱水洗浴浸泡等。
- 運動強度應適可而止，以不引起關節疼痛為限度。應選擇能夠增加關節靈活性、伸展度以及加強肌肉力度的運動項目，如游泳、散步、打太極拳、練健身操、練氣功等。鍛煉時要避免突然的或幅度過大的抬、壓、扭轉膝關節，防止過度牽拉損傷關節。
- 鍛煉股四頭肌功能，可減輕膝關節疼痛，增加膝關節的穩定性。適合中老年人的具體鍛煉方法是：取坐位或仰臥位，將膝關節伸直，足向頭部背屈，每次堅持三四秒，連續做3至4分鐘，每天可做3至4



■鍛煉股四頭肌功能，可減輕膝關節疼痛。

遍。

## 四則湯水食療

- 三七丹參粥**  
做法：三七10至15克，丹參15至20克，雞血藤30克洗淨，加入適量清水煎煮取濃汁，再把粳米300克加水煮粥，待粥將成時加入藥汁，共煮片刻即成。每次隨意食用，每日1劑。  
功效：活血化癥，通絡止痛。主治瘀血內阻，脈經不利的關節疼痛。
- 牛膝酒糟**  
做法：牛膝12克，糯米、甜酒麴適量。同放入沙鍋中，加適量水煮2至3次，取部分藥汁浸糯米，另一部分藥汁於糯米煮熟後，拌和甜酒麴，於溫暖處發酵為酒糟。  
食用方法：每日1次，每次取酒糟30克煮食。
- 桃仁粥**  
做法：取桃仁10克洗淨，搗爛如泥，加水研去渣，與薏苡仁30克，粳米100克同煮為粥，隨意服用，每日1劑。  
功效：益氣活血，通利關節。主治膝關節骨關節炎，證屬氣虛血滯，阻滯關節者。
- 豬腎粥**  
做法：取豬腎一對，洗淨切片，人參6克，核桃肉10克，粳米200克加適量水共煮成粥，隨意服用，每日1劑。  
功效：祛風除濕，補益腎氣。主治膝關節炎，證屬腎氣不足者。



## 健康小百科：

# 認識「雄激素性脫髮」

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）日常洗頭、梳頭、整理髮型，頭髮自然脫落是正常不過，一般人每天掉髮約50至100根，但異常過量掉髮，便有可能形成「脫髮」或更嚴重的「禿頭」現象。皮膚科專科醫生梁偉耀表示脫髮或禿頭現象並不限於男士，很多女性也同受困擾，而男性型脫髮（Male Pattern Baldness）特徵是前額髮線往後退，頂部頭髮稀少，形成M字形，最後可能只餘頭部兩側及後方的地中海髮型；而女性型脫髮（Female Pattern Baldness）一般是全面性頭髮變稀疏，但前額髮線較少後退，頭髮末端變得參差不齊。



■皮膚科專科醫生梁偉耀

導致脫髮的成因十分廣泛，且往往非單一性。梁偉耀指「雄激素性脫髮」或稱雄性禿頭，在男性患者中最常見，主要受家族遺傳和基因因素影響。頭髮毛囊中的酵素將男性荷爾蒙辜固過量轉化為雙氫辜固酮（DHT），而雙氫辜固酮偏高或過度旺盛會令毛髮萎縮甚至頭髮停止生長，造成永久性脫髮，出現雄性禿頭的機會率也隨之上升。相反，研究顯示人體內的雌性激素或許有助促進頭髮生長，這解釋了為何女性較常出現雄性禿頭。但女性隨年紀增長或漸步入更年期，因體內雌性激素下降，出現女性雄激素性脫髮問題也增加。



■家用激光生髮頭盔協助生髮。

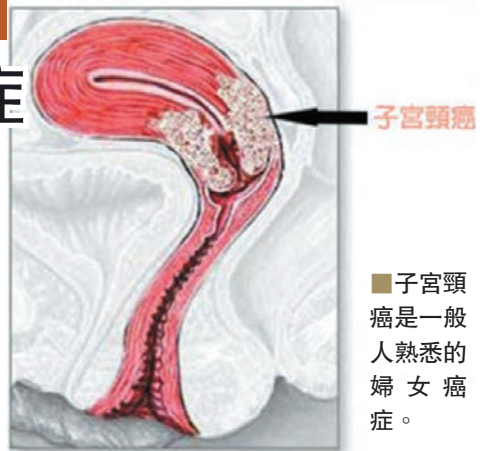
Effluvium)。頭髮的生命周期有三個階段，分為生長期（Anagen）、靜止期（Catagen）和休止期（Telogen）。一般人約有八成多的頭髮處於生長期，其餘的一成多是處於靜止期及休止期，這個巧妙平衡的周期，可能會因精神壓力、疾病、藥物使用、過度節食營養不良、甲狀腺功能異常、內分泌失調、缺鐵性貧血或其他種種因素而改變，最終導致頭髮生長期縮短，髮根停止生長，快速步入休止期，形成大量脫髮。此外，一些頭上的皮膚病如紅斑性狼瘡、真菌感染等或因濕疹、牛皮癬及脂溢性皮炎等皮膚病而引致的過分抓癢，也會破壞毛囊，導致脫髮。

一些有實證療效的雄激素性脫髮治療包括 Finasteride，它能適量抑制DHT對毛囊的影響並且是美國FDA認可的口服治療脫髮藥物。而外用藥物則包括 Minoxidil。嚴重的可考慮毛髮移植。此外，坊間亦有醫學認證品牌，如美國脫髮治療品牌 Theradome™ 推出的家用激光生髮頭盔協助生髮。脫髮造成外觀的改變，不僅對個人社交、心理帶來一定的困擾，同時也可能是反映身體出現某些狀況，患者應諮詢醫生的意見，及早接受評估、了解原因及治療方案。

## 健康小百科：

# 戒過鹹食物抗婦女癌症

子宮頸癌、卵巢癌、子宮內膜癌及乳癌，都是一般人熟悉的婦女癌症，「早診早療」是戰勝癌症的關鍵，台灣婦產科醫師張維君建議婦女每年都要接受定期檢查。婦女應注意飲食營養均衡，不偏食、不反覆吃相同的食物和藥物，不吸煙，不酗酒，適量攝入富含維生素A、C、E和微量元素硒的食物，少吃過鹹過熱和燒焦的食物，不吃發霉食物；避免過度日曬及勞累，保持個人清潔衛生，注意身體鍛煉。張維君說，癌症高危險群應加強防癌健康教育，提高他們對癌症的認識和自我保健能力，加強身心修養，保持良好的精神狀態，培養正確的人生價值觀。



■子宮頸癌

■子宮頸癌是一般人熟悉的婦女癌症。

文：Kat

## 靚湯館 羅漢果潤肺湯

配方：羅漢果、甜杏仁、靈芝、陳皮、蜜棗。  
製法：將瘦豬肉洗淨汆水後，與各湯料一同放入湯鍋內，注入8碗清水。煲約2小時。最後，加適量鹽調味，即可飲用。  
功效：化痰止咳、清潤肺燥。  
適應症：慢性支氣管炎、咽喉炎、咽喉腫痛、大便秘結。  
方解：羅漢果味甘性涼，歸肺、大腸經。有清熱解暑、化痰止咳、清肺潤腸和生津止渴等功效。甜杏仁即南杏仁，有潤肺養顏、止咳祛痰、生津開胃、潤腸通便等功效。靈芝益氣補虛。陳皮理氣化痰。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。  
按語：羅漢果為中國國家衛生部首批公佈的藥食兩用中藥材，含豐富的維他命C以及果糖、葡萄糖、蛋白質等。羅漢果是飲料、糖果行業的名貴原料，是蔗糖的最佳替代品。現代醫學證明，羅漢果對急性慢性支氣管炎、咽喉炎、支氣管哮喘、百日咳、胃熱、便秘、急性扁桃腺炎、高血壓等疾患有顯著療效。羅漢果常與靈芝配伍，有潤肺止咳、生津止渴的功效。  
小貼士：  
1.建議配瘦豬肉約250克。  
2.或可煲素湯。  
3.飲食以清淡為主，忌食辛辣。



■羅漢果

—摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。