

人老了，健康不比年轻时，身上不少东西都得“修补”，骨关节是最常见的疾病之一，几乎无人能幸免。

无论男女，老年人最常患的是骨性关节炎(Osteoarthritis)，这种病主要是因长期使用关节，导致关节软骨老化或磨损所造成，从手指的小关节，到膝盖、髋部的大关节，都可能患上骨关节炎，年龄越大，发病率越高。

新加坡至少有4%至8%的人口患有骨性关节炎。伊丽莎白医药中心矫形外科(orthopaedics)医生周德福说，60岁以上的人，大部分都患有骨性关节炎，而且病人有越来越年轻的趋势。

运动过量增加发病率

哪些人较容易患骨性关节炎？周医生说：“除了年纪老的因素外，小时候有脚伤，运动过量等等，都会增加发病的几率。职业足球员长时间踢球，跑马拉松者每天练跑10至15公里，这样的运动太过量，使他们最容易患上骨性关节炎。

“一般上，喜欢跑步运动的人，最好不要每天跑，一个星期跑三四次就够了，最好能间隔一天跑步，路程也不用太长。跑步是耗损双腿软骨最多的运动之一。最理想的运动是游泳、骑脚踏车等等。”

他说，很多人喜欢把爬楼梯当成运动，这对双脚软骨的磨损最厉害，爬楼梯相等于将6倍体重的物品扛在身上，对膝盖关节的磨损可想而知！

新加坡至少有4%至8%的人口患有骨性关节炎。伊丽莎白医药中心矫形外科医生周德福指出，60岁以上的人，大部分都患有骨性关节炎，而且病人有越来越年轻的趋势。每天跑步、爬楼梯，运动过量，都会增加发病的几率。

养生有道

每天跑步爬楼梯 最耗损双腿软骨



“女性最常面对骨性关节炎的问题，50岁以下，每天应服用800ml的钙质和维生素D，过了50岁，每天则服用1200ml的钙质和维生素D，以确保骨关节的健康。”

——周德福医生

胺(Vegesamine)等等药物来治疗骨性关节炎。

协助脚软骨新生

周医生说：“这些药物可协助脚软骨新生，虽然无法达到100%的疗效，但是至少能减轻疼痛，并减少病人对止痛药的依赖。我建议年龄达40岁的人，开始服用抗骨关节炎的营养保健补助品，每天的用量是1500ml(毫升)。

“女性最常面对骨性关节炎的问题，50岁以下，每天应服用800ml的钙质和维生素D，过了50岁，每天则服用1200ml的钙质和维生素D，以确保骨关节的健康。患有膝盖、关节、肩膀疼痛者，可配合服用葡萄糖胺和姜制成的营养补助品，再配合医生建议的运动，就可让骨关节更强健。”

周医生说：“一旦尝试所有可能治疗的方式如药物、物理治疗、针灸、推拿等等都无效，而且病人已无法忍受骨关节炎带来的痛楚，最后才考虑动手术治疗。”

(四之一)

非类固醇类抗炎药

在药物治疗方面，医生最常配给病人的是非类固醇类抗炎药(NSAIDs)，能减缓关节疼痛和消炎消肿。目前，新加坡广泛使用的非类固醇类抗炎药有10多种。

周德福医生说：“Glucosamine(葡萄糖胺)是医生常用的抗骨关节药物，最近10年，这已经成为人们普遍使用的一种营养保健补助品。

医生常使用含有葡萄糖胺硫酸盐(glucosamine sulphate)、植物葡萄糖