

【本報訊】港大一項調查發現，全港約有8成在職人士有關節痛症狀，更有一半人表示全年都感到關節痛楚，當中以膝蓋、肩膀、腰椎及手銜等位置最為嚴重。

香港大學民意研究計劃於去年11月進行有關香港在職人士的關節健康調查，結果發現，只有21%受訪者全無關節痛症狀；其餘近8成被訪者在過去1年曾感到關節痠痛、痺痛、無力、活動不靈、僵硬等，當中最常出現問題的部位是膝蓋，高達4成，其次是肩膀、腰椎、手銜等。

46%受訪者認為痛症的主因是受工作影響，只有6%相信是軟骨退化問題；另有42%會選擇塗藥酒或藥膏以減輕痛楚，更有1成人會置之不理。骨科醫生何正倫相信部分人的軟骨質感已變異，出現裂痕甚至開始剝落。他說，若忽視關節痛楚，軟骨有機會在3-5年內退化，變得僵硬及失去彈性，導致關節慢性發炎及痛楚，令筋、韌帶及肌肉收縮，引致骨與骨之間互相磨擦，嚴重者更需要更換關節。

他表示，港人因為工作時間長、缺乏運動，以致患關節炎的機要比外國人高，其中文職人員因為長時間屈曲膝蓋，令大腿壓力增加；加上坐姿不正確，在長期勞損的情況下，引致關節炎。

### 預防關節炎的方法

- 控制體重
- 培養正確的坐姿
- 進行有規則的肌肉鍛煉
- 適當運動，例如游泳
- 避免反覆蹲、上下樓梯等超越負荷活動



多涉膝蓋痛  
疑因坐得多  
8成在職人士關節痛

港大一項調查發現，全港約80%的在職人士有關節痛症狀，主因是工作時間過多、缺乏運動、姿勢、飲食等。