

有什麼病是由10歲到90歲都會有的呢？有什麼病是堪稱難治的呢？答案是膝痛，其中主要原因是關節軟骨受到嚴重磨損以至侵蝕。



莫永豪
註冊中醫

專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
行政總裁



老中青無法避免？

預防膝痛 保護軟骨減磨損

膝痛是能夠大幅跨越年齡界限的疾病。女性和男性的膝痛比例是四比一，每4個女性有膝痛，只有1個男性有此困擾。女性往往40多歲病情就開始嚴重。

膝關節軟骨受侵蝕原因

市場有不少聲稱修復軟骨的產品，指的就是膝關節（俗稱：菠蘿蓋）上面的軟骨。究竟它們是否真的能修復軟骨呢？就讓我來發表一下自己的觀點吧。

在我個人來看，軟骨的生長，是在整个人生都會持續進行，如果說到了某個年紀，軟骨就不能夠生長，我相信整個人體關節都會垮掉，因為身體所有關節都需要有軟骨作為緩衝滑動之用。如果所有軟骨都停止生長，那我們需要面對的就是全身關節的疼痛。但現在的情況是，為何其他關節不會出現軟骨侵蝕，而偏偏在膝骨（菠蘿蓋）上出現呢？這可以說明一個問題，就是軟骨缺失並不是因為軟骨不夠營養生長，而是由單純機械性的磨損引發；當然很多研究表明，各種不同的因素都會影響了軟骨的生長，而膝關節就是容易受影響的地方。

做運動？視乎關節狀態

臨床上，治膝痛需要做的是消炎止痛，透過中醫針灸、手法、敷藥等各項的治療手段，把膝關節骨頭調正確位置，避免進一步摩擦撞擊損傷，這才是治療膝關節的關鍵。因為，無論膝蓋有多少軟骨存在，只要避免炎症引發疼痛，關節就會保持相對平穩健康的狀態。

中西醫對關節發病的看法不同，有些要求不斷強化大腿肌肉，有些又要求避免關節受寒，其實以上都代表不同的醫學觀點。自己的觀點就是，為避免加重其症狀，膝關節需要休息和治療，因為在病理狀態下的關節，未必再能承受高強度的運動，哪怕只是強化肌肉的運動，正如一個人患感冒，已經不可以再去跑步增強體質。然而，等到炎症消除後，骨關節結構得到改善，再做一些針對性較強的適量運動，這樣才能夠將關節繼續保持在良好狀態下使用。

▲膝痛患者待炎症消除，骨關節結構改善後，可適量做運動。

適當保養

不同年齡護膝須知

這時期，男性與女性的膝痛比例幾乎差不多，沒有明顯特別的分界，發病可以因為運動或者陳舊創傷引起。運動方面，部分人因長期做一些對膝關節有影響的運動，例如打網球、籃球、羽毛球以及風帆等，導致膝蓋需要承受比平時大很多倍的壓力。

另外，一些膝痛不是因為運動外傷而引發，例如有些病人會訴說什麼也沒做過，但感覺上下樓梯時膝蓋軟無力，他們沒有因運動而導致損傷出現的膝痛，但往往卻是因為小時曾經跌傷膝蓋，或者長期姿勢不良所致。

以上的問題，只要及時制止不當地進行運動，加上適當的治療，令關節軟骨不再受到嚴重磨損，運用手法消除炎症，症狀會很快好轉。

這個組別的男女，膝痛情況開始有明顯分別。女性膝痛的比例會大幅增加，年輕時出現膝痛時缺乏保養，導致情況惡化是其中一個原因，另外，女性盆骨比男性闊，下肢整個的力學角度比男性加大，導致膝蓋撞擊發炎的比例相應增加。除此以外，若女性荷爾蒙分泌紊亂、肥胖、持續性的行走勞損，也加劇了膝關節的損害。

這個年齡層的人，他們慢慢感受到上下樓梯時，膝關節軟無力。部分患者直至今時走平路也覺乏力的時候，才去看病，但那時的膝關節軟骨多已開始出現一定程度的磨損，嚴重的甚至已經超過一半的軟骨受到侵蝕，導致骨頭與骨頭的直接摩擦。

基於退休不需工作，長者更年期後荷爾蒙平穩等原因，這個時期膝關節相對穩定下來，除非因人為刻意加重膝關節負擔，否則膝關節退化速度也只會緩慢地增加。這個時候對於關節，保養顯得更加重要。

在這個時期，雖然關節軟骨可能較年輕時磨損得更加嚴重，而且修復能力非常慢，但症狀不會明顯特別加重，因為在臨床上觀察，關節軟骨磨損的程度與關節痛不是成正比的。即是說，關節軟骨磨蝕未必會引起疼痛，骨撞擊骨引起的發炎，即是骨性關節炎，這才是引起膝蓋疼痛的原因，但這個情況是可以改善的。

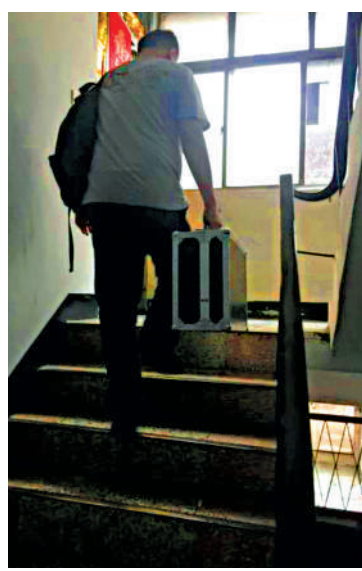
少年到青年期 (約10歲-35歲)

青年到成年期 (約35歲-55歲)

老年期 (約65歲-90歲)



▲軟骨磨損令骨與骨直接摩擦引起發炎，是導致膝痛的主要原因。



▲上樓梯時感到雙腿疲軟無力，可能膝關節軟骨已有一定程度的磨損。

新冠疫苗研發競速 應對病毒變異

增保護性

隨著新冠病毒變異，病毒刺突蛋白進化，現有並正在使用的新疫苗產生的抗體識別並擊敗病毒的能力，也會受到影響。為針對奧密克戎（Omicron）等新變異毒株提供更多保護性，全球多家研發機構正在做針對性研發。

世界衛生組織（世衛）最新數據顯示，目前全球共計44款新疫苗進入臨床II期、III期試驗階段，2款在接受監管機構上市評估中。美國輝瑞公司、莫德納公司等藥企均在研發專門針對更多毒株的候選疫苗。

美國莫德納公司預計，針對包括奧密克戎毒株在內的特定毒株的新冠疫苗今年秋季可以上市。據媒體報道，一款重新設計的莫德納疫苗以貝塔（Beta）毒株的9處變異為靶向，其中的4處變異與奧密克戎相同，而另一款候選疫苗能應對奧密克戎毒株的32處變異等。

歐洲藥品管理局疫苗策略主管馬爾科·卡瓦萊里表示，歐盟可能在九月前批准經過改造、可針對奧密克戎等多種新冠變異株的疫苗，以便為歐盟計劃今秋推出的免疫接種活動做好準備。

中國國藥集團中國生物奧密克戎變異株新冠病毒滅活疫苗已進入臨床試驗階段。臨床前研究顯示疫苗對奧密克戎變異株有很好的中和活性，動物實驗顯示對奧密克戎變異株感染有一定保護作用。疫苗的保護力還需在臨床研究中進一步觀察。



除了針對變異毒株的升級換代，一些候選疫苗從給藥方式上改變，鼻噴式、口服型等新冠疫苗研發提上日程。

中國研發的腺病毒載體吸入性疫苗和滅毒流感病毒載體鼻噴疫苗目前正在國外開展III期臨床試驗，俄羅斯「衛星V」新冠疫苗的鼻噴型於今年在該國衛生部註冊，英國牛津大學與阿斯利康公司共同研發的鼻噴疫苗也在試驗中。

世衛數據顯示，包括滅活全病毒、病毒載體等五種技術平台在內的超過30款疫苗產品，已獲得監管機構批准並大規模接種。

儘管出現新的變異新冠病毒，但新冠疫苗在預防重症和死亡方面有顯著效果，世衛建議公眾及時接種疫苗。

多國對現有疫苗的研究數據顯示，老年人群接種疫苗能有效預防重症和死亡。以色列醫療機構月前發布的研究結果顯示，在老年人群中，接種了第二劑新冠疫苗加強針的人比只接種一劑加強針的人死亡率減少78%。美國《科學》雜誌三月發表的一篇文章顯示，新西蘭新冠總死亡率遠低於全球死亡率，其中一個原因是新西蘭75歲以上人群疫苗接種率是100%。

據悉，包括美國、韓國、意大利、馬耳他等在內，全球多個國家開始在60歲以上人群中推廣第四劑疫苗，即第二針加強針。

（新華社）

藥食同源

羅漢果清肺潤腸



▲羅漢果味甘性涼，具清熱潤肺、化痰止咳功效。

踏入初夏，天氣變幻莫測，影響空氣質素，加上新冠肺炎疫情持續，人們適宜飲用一些護肺湯水。

羅漢果有清肺潤腸、涼血止咳的功效；南杏、北杏可清肺火，亦有助消化，加上龍眼肉具補血功效，將這些材料與雞一起煲湯，除了潤肺止咳，還可增強抵抗力。

羅漢果煲雞湯

材料：
雞1隻、羅漢果1個、南杏5錢、北杏5錢、龍眼肉8塊、紅蘿蔔半斤、薑數片、水適量。
做法：
1 雞洗淨，斬件拖水。
2 紅蘿蔔切塊。
3 水煲沸，放入所有材料，慢火煲3小時，即成。

怎樣食菜最「營」？

生活解碼

很多時煮菜，大家都怕煮得太久而令營養流失，因為蔬菜富含維他命C、維他命B群、礦物質等多種水溶性營養，而蔬菜內的酵素其實對溫度很敏感，容易被高溫破壞，只要約47°C就能令其消耗殆盡。所以不少人認為，生吃蔬菜或低溫烹調，才能保持蔬菜的營養價值。

事實上，維他命C和維他命B的確很容易在烹煮時流失，特別是水煮方法會令營養流失約五至六成；若加熱或烹調的時間過長，蔬菜的營養將會流失得更多。在多種營養之中，只有維他命D、E和K較不易受烹煮影響。

如果想留住蔬菜的營養，就要先了解每種食材和營養素的特性，然後選擇合適的烹煮方法。不是每種蔬菜

都經不起烹煮，有些煮熟後，某些抗氧化物不但不跌，甚至會增加。其中一種是紅蘿蔔，因為它富含的β-胡蘿蔔素是脂溶性的營養素，和油脂一起烹煮，能發揮食用功效，提升身體對β-胡蘿蔔素的吸收率。有些蔬菜則要生吃才較有營養，例如椰菜花。

有人說，生的蔬菜是最有營養的，蔬菜在烹煮後就失去了養分。事實上，這是將問題簡單化了，有些蔬菜適合生食，有些適合熟食，有些生食、熟食時營養大不同。更複雜的是，熟食的烹煮方式不同，產生的營養也不同。維他命分為兩種：脂溶性（維他命A、D、E和K）及水溶性（維他命C和維他命B群）；後者能溶於水中，前者則溶於脂肪中。換言之，有些蔬菜適合水煮，有些適合炒。



三類生吃較有營養的常見蔬菜



- 1 椰菜花：生吃椰菜花，比煮熟來吃能攝取三倍以上的抗癌物質蘿蔔硫素。
- 2 洋葱：生洋葱可抑制血小板不正常的凝結，能預防心臟病，但煮熟後就會失去這種功效。
- 3 大蒜：生吃大蒜能攝取抗癌物硫化物，煮熟卻破壞了這種物質。

三類煮熟後較有營養的常見蔬菜

- 1 紅蘿蔔：煮過的紅蘿蔔，其β-胡蘿蔔素含量會較生紅蘿蔔多。
- 2 蘆筍：它有一層非常厚的細胞壁，在烹煮過程可以破壞這道牆，讓人體更容易吸收蘆筍的維他命A、C、E和葉酸等營養。
- 3 菠菜：菠菜煮熟後有較多葉酸，而它所含的鐵、鎂和鈣等礦物質也更容易被人體吸收。

