

專題版

醫·學·家

M.E. Family

Special

Dr.
Julian
Chan

陳禮樂醫生
骨科專科

骨骼關節

與痛
共存

關節軟骨退化
或結締組織發炎
長時間彎腰、姿勢不正確
導致椎間盤突出
保健湯水
川貝燉海星
健康小貼士
保養骨骼維持生活質素



SeeDoctor hk

退化性關節炎

Degenerative Joint Disease

椎間盤突出

Herniated Intervertebral Disc

健康小貼士-骨骼保養

不少都市人都飽受肩頸、腰背痛等問題困擾，情況非常普遍，因此絕對不能忽視。就著這類骨骼關節個案，我們特別誠邀：香港骨科及手法治療中心創辦人兼行政總裁 - 骨科專科陳禮樂醫生，為大家提供一些專業剖析意見，希望籍此能幫助有需要的人士。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛
101FUN
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！



101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團
發行印刷：Midas Innovation
編輯：醫學家編輯委員會
一般查詢：info@memghk.com
編輯部：editor@memghk.com
廣告部：marketing@memghk.com
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所謬誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。

關節軟骨退化 或結締組織發炎

關節炎是指關節的軟骨退化或結締組織發炎，導致關節疼痛及影響正常活動的一種普遍慢性疾病。關節炎可發生在背、頸、膝蓋、肩、手、髖關節或足踝等，較常見的為退化性關節炎和類風濕性關節炎。

退化性關節炎

退化性關節炎 - 分為原發性或繼發性。由於關節長期使用而令平滑的軟骨磨損，變得粗糙，當關節活動時發生摩擦及阻力，便會出現疼痛、腫脹、無力、蹲跪動作困難及變形等症狀，通常發生在五十歲或以上，是一種隨著年齡遞增而會逐漸惡化的關節疾病。

改善生活習慣可得到舒緩

輕微性的退化其實可以從改善一些簡單的生活習慣而得到舒緩：

- 體重管理，如：減肥或控制體重，以減輕關節負荷
- 避免進行劇烈運動或一些扭曲關節的動作
- 進行簡單運動，以強化關節結構

診斷治療

退化性關節炎可透過X光攝影進行診斷，但當X光所顯示的未能夠清晰表達患者的情況，骨科專科醫生就會建議透過關節鏡進行進一步確診。至於治療方面，可以透過藥物（非類固醇抗炎藥或葡萄糖胺）、熱療或透明質酸注射等方法，達至抑制發炎、舒緩及止痛等效果。當持續疼痛發生時、或發現關節變形的時候、又或是以上的療法也無法消除症狀，就會建議接受人工關節置換手術。

預防方法 注意生活習慣

輕微的類風濕性關節炎其實可以採取一些簡單的生活習慣而得到改善：

- 注意鈣、蛋白質及維他命D的吸收
- 進行適量的關節運動
- 有充分的休息
- 多進行按摩及熱敷



陳禮樂醫生
骨科專科

香港大學內科全科畢業；並獲得香港醫學專科學院院士及英國愛丁堡皇家外科醫學院骨科院士



長時間彎腰、姿勢不正確

導致椎間盤突出

脊椎骨之間夾著一個避震器，稱椎間盤。假若這個腰椎盤因受傷而突出或脫出，就是患上椎間盤突出。椎間盤突出會刺激附近的神經，導致手臂、腿部麻木或無力。大多數有椎間盤突出都不需要手術，可以用脊科治療來糾正這個問題。



椎間盤突出的成因

成年後，椎間盤的纖維環會磨損、退化、含水量遞減或受到撞擊而出現裂隙；長時間彎腰工作、車禍、負重過度、姿勢不正確、突發性受傷或瞬間扭腰的話，髓核可能會經由纖維環的裂隙而向外突出，形成椎間盤突出。



診斷方案

如懷疑患上椎間盤突出可進行抬腿測試及後仰扭腰測試；選擇接受磁力共振來作出診斷。可以利用口服藥物、物理治療或手法治療等，亦可透過手術來治療。手術治療後，多數患者的疼痛感都會減輕，復發機會亦很微。但醫生建議必須進行手術時就不要拖延，因為病情惡化可能會造成永久性的神經損傷。

椎間盤突出的舒緩運動

平背運動

仰臥雙腿彎曲，做深呼吸，用力收縮腹肌，使腰部盡量貼著床，保持12至15秒；左右各做3下。

雙手抱膝運動

仰臥雙手抱膝，用力彎曲下膝，將雙腳膝蓋彎曲靠近胸口，保持12至15秒；左右各做3下。

手碰趾運動

坐在椅上，雙手和雙腿盡量伸直，身體向前碰腳趾，保持12至15秒；左右各做3下。

椎間盤突出的病徵或症狀

大多數椎間盤突出都在背部或頸部發生。如果椎間盤突出是在背部，通常會感到臀部、大腿和小腿劇烈的疼痛或可能涉及足部。如果是頸部椎間盤突出，疼痛通常出現於膊頭、前臂、手掌等。大部份患者於咳嗽、打噴嚏時也會感到這種麻木、刺痛或被電擊的感覺。嚴重患者或會出現肌肉功能受礙，更可能會引致下身癱瘓或大小便失禁。



椎間盤突出可引發其他痛症，如下肢肌肉功能受礙及大小便失禁，故不能忽視日常的生活習慣。

陳禮樂醫生

骨科專科

與痛共存

Dr. Julian Chan





保健湯水DIY

健康學習自煮



川貝燉海星



材料：（4人分量）

乾海星	1隻（約30克）
去皮鷄件	150克
瘦肉	150克
沸水	500毫升
川貝	7克
鹽（調味料）	1/4茶匙



步驟：

1. 先把乾海星、去皮鷄件和瘦肉氽水5分鐘。
2. 把已氽水的材料放入燉盅，注入沸水後再加入川貝及鹽。
3. 慢火燉5小時。

英國註冊營養師和香港營養學會會長張智良說：

選用瘦肉及去皮雞件等低脂食材，可避免攝取過量飽和脂肪，從而防止血膽固醇過高。湯水吸收了海星和川貝的味道，可以少放鹽及咸調味料，有助保持血壓正常。

資料取自衛生署星級有營養網站。食譜由龍皇酒家提供，節錄自《營廚》第二十七期。

特稿

如何分辨香港常見的皮膚病



Chinese Doctor 聯中醫
chinesedoctor.com.hk

YouTube



鄧力文中醫分析皮膚病症



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

骨骼保養的重要性

骨骼是人體內最堅固的礦物質，它能給我們提供力量，保持身體平衡，保護內臟器官，以及為肌肉提供支撐。骨質疏鬆之類的退化疾病會帶給骨骼不利影響，而關節炎之類的疾病也會影響骨骼和關節之間的組織。

? 骨刺是甚麼？如何形成？

骨刺在醫學上正確的用詞為「骨疣」或「骨質增生」。形成的原因是隨著年紀增長或長時間壓迫關節，而使椎間盤受損、彈性消失，椎間的軟骨墊被擠出，堆積在韌帶和椎體邊緣，經過時間累積後，形成鈣化與增生，骨頭增生生成尖刺狀，故俗稱「骨刺」。

📖 為何生骨刺會痛？

骨刺是在關節旁增生的骨頭，可算是關節退化的一個正常生理現象，不過骨刺是不會引起疼痛。疼痛感是來自於關節表面的軟骨磨損，令位於下方的硬骨暴露及不斷摩擦而引至發炎。

✗ 關節痛所以不用做運動？

如十字韌帶撕裂等結構性創傷，固然需要好好休養，但其實很多骨科問題的復康治療都會涉及「運動」。因為不活動筋骨可能會令肌肉萎縮、關節變形或增加軟骨流失等問題出現，適當運動反而有預防作用。

日常生活上的要點

- 注意體重控制，以減輕身體負擔
- 盡量少穿高跟鞋
- 避免長時間站立及蹺腿
- 每天做一些伸展運動
- 採用正確坐姿及站姿
- 盡量減少提重物
- 避免盲目節食令鈣質大量流失





MEMG

益眾教育媒體集團
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

