



健康寶庫

衛生署長者健康服務

退化性膝關節炎 — 並非束手無策

膝關節需承受全身體重，長期勞損或負荷過重會耗損關節軟骨，形成退化性膝關節炎，導致痛楚、腫脹、僵硬等症狀，影響活動和步行，甚至可令關節變形。

膝關節退化是否無藥可醫？
長者退化性膝關節炎很常見，有些長者以為是年老現象而不加理會，或覺得束手無策。其實，正確護理和

運動可舒緩關節勞損引發的病徵、促進受損組織的修補、改善關節活動能力，更可預防病情惡化。若膝痛影響日常活動，便要去看醫生和接受物理治療。

長者要如何護理膝關節？

預防病情惡化須由日常生活開始，長者宜注意以下幾點：

- 減少膝關節負荷，例如：避免攜帶過重物件，應利用手推車載重物；若過

胖則要減肥。
● 減少上落樓梯、斜路和行走崎嶇路面，以減少軟骨勞損。

● 避免造成膝關節高負荷的姿勢，如長期坐矮櫈、蹲或跪等。

● 平均分配作息時間，避免長期站立或步行，或讓膝關節經常保持同一姿勢。

膝關節痛，為何還要做運動？

- 拐杖有助分擔膝關節

負荷，尤其適合長期膝痛的長者。

適當運動有助舒緩膝關節腫脹，保持膝關節靈活。強化大腿肌肉運動可幫助走路時膝關節更穩定，減少軟骨耗損。因此，多做適當的運動，既不會令膝蓋更痛，更能減少痛楚。

哪些運動適合膝關節退化患者？

這包括關節舒展運動、伸展筋肌運動和強化大腿肌

肉運動，如舉沙包、仰臥舉腳等；若膝關節常痛，可嘗試水中運動及太極拳。此外應避免需負重、跳躍、跑步、蹲下、扭動或過分屈曲膝關節的運動（如某些舞蹈動作、球類運動等）。可參考衛生署長者健康服務出版的光碟：《護老錦囊—愛護你的膝關節》、《物理治療保健系列—水中運動：適合膝痛人士》、《物理治療保健系列—簡化24式太極拳》。長幼齊學益身心》。於中央健康教育組（查詢電話：2572 1476）及各區長者健康中心（查詢電話：2121 8080）有售。

氣血，陰陽之分。但注意，陰分，多偏虛寒，治療以益氣為主，有補益肝腎，圍肌肉僵硬，萎縮，病在後期腫痛關節受限制，周寒、去濕、清熱等為主；

期遊走性關節疼痛，僵硬，漸而關節明顯腫大，病在陰分，偏於邪實，治療以祛邪為先，疏風、散寒、去濕、清熱等為主；

本病呈慢性漸進，早期遊走性關節疼痛，僵硬，漸而關節明顯腫大，病在陰分，偏於邪實，治療以祛邪為先，疏風、散寒、去濕、清熱等為主；

升糖指數的定義是：能把血糖提升的程度，並用吸收葡萄糖作為比較。因為血糖就是葡萄糖，而進食葡萄糖毋須經過消化，可以直接由人體吸收。

表面，於是一知半解，甚或因以訛傳訛而變成誤信謬誤，食物之升糖指數便是個好例子。

防風粥
防風 10-15g，蔥白 2 莖，粳米 100g。先將防風、蔥白煎渣煲粥。

蔥炖猪蹄
豬蹄 4 個，蔥 50g，食鹽適量。將豬蹄洗淨去毛，與蔥段、食鹽置鍋內，加水適量，先用武火燒沸後轉用文火慢炖，至爛熟。

本病會反覆發作，正氣越虛，邪氣越加纏綿越難除，故應保虛不忘祛邪。總括而言，長者的類風濕性關節炎多屬本虛標實，治療須標本兼顧。對於遷移難癒者，可參考前人經驗，根據「治風先治血，血行風自滅」之說，祛風助以養血活血，遵從「脾旺能勝濕，氣足無頑痺」之理，祛濕助以健脾，益氣助以溫陽，使陽氣流通，寒濕自散。以下兩種食療可作參考：

二十世紀八十年代，研究人員分析這特性的目的，是為了協助糖尿病人選擇食物。由於糖尿病患者的「胰島素」失靈，控制血糖的能力大受影響，血糖常嫌過高。因此，經常進食

若一種食物的升糖指數接近一百，等於它有如葡萄糖一般「高效率」。這本是這種食物之特性。但近年坊間卻有些說法認為「高升糖指數的食物不好，不宜吃」。

筆者在執業的日中，遇過很多帶著不同類型病患的患者，其中最可怕的一類是四圍外出求醫的患者。他們在一個地方接受治療一段很短時間，就耐不住要轉找其他治療師，本來不是大問題的病情也弄得越來越糟，真是十分可惜。

未能有任何改善而更見嚴重。在惡性循環下，掉進萬劫不復之地，又再次去新地方求醫。要知道一個問題的形成，絕非一日之寒，病情本身已達到一個頗嚴重的情況，因此治療必需要有一個持久及連貫性的過程，否則治療效果只能做到皮毛的用處。

的患者，一般都試過五種或以上的治療方法，中西醫民間偏方無一遺漏。需知道任何一種治療方法，都沒有可能在短短一兩次的治療內把問題徹底根治過來。原因是大部份的患者都已經把問題累積了一段時間。結果這種反覆「四圍」尋找不同醫術的模式只會使問題越來越嚴重，由能醫變為不能醫，實在可惜。因此，在這奉勸各位長者醫治需時，有一定恆心，與家人或好友商量決定好一種治療方法便徹底追尋病因，真的遇上困難時請與專業醫療人員查詢，如何轉換醫療方式才可確保治療過程得到最大保障。

升糖指數便會較低。也就是說，這個指數受多因素影響。而胰島素運作正常的一個人，根本不必理會升糖指數是多少。即或是糖尿病人，也不是要完全避開高升糖指數的食物。

升糖指數高的食物當然沒那麼合適。研究發現，一些精煉的食物如白米、白麵包等升糖指數較高。即或同樣是米，粥也比飯高，而炸薯條亦比煮薯仔高。一般而言，食較多纖維素如糙米或在同一餐連同高纖維素（如飯與蔬菜）一起進食，

當中有不少這類型的患者因為久病未癒，身邊親朋好友不停介紹各種各樣的療法，病人飽受痛楚，當然最想盡快解決問題。因此，每個人介紹的地方都會嘗試，但每次也是抱着試一次的心態，反之問題

就只有這些皮毛感受，患者往往不感到有大進展，便很快下定奪要更改治療方法，反反覆覆，筆者只能形容這為蹉跎歲月及浪費金錢。這類型

醫，實在可惜。因此，在這奉勸各位長者醫治需時，有一定恆心，與家人或好友商量決定好一種治療方法便徹底追尋病因，真的遇上困難時請與專業醫療人員查詢，如何轉換醫療方式才可確保治療過程得到最大保障。

因此，升糖指數高低，並不代表該種食物是「好」還是「壞」。對於糖尿病人來說，「高升糖指數」的食物有時還是救命仙丹！

眾所周知，血中不能沒有糖。若血糖過低，腦細胞沒有了營養，人就會昏迷，甚至死亡。因此，糖尿病人必須隨身攜帶糖果，以便一旦出現低血糖徵狀時可以馬上服食。醫生亦一定叮囑病人。服食降血糖藥時一定要定時進食，以免產生低血糖的情況。香港也曾出現過一些誤服降血糖藥甚至導致死亡的個案。



醫生的話

鄭志樂

令病人依從治療，戒掉壞習慣(下)

期與大家分享「動機性訪談」(motivational interviewing) 的理論，現在再談另外四種跟病人交談的技巧：

1. 善用開放式問題：若問題可以只會用「是」或「否」來回答，病人未能深切體會健康的重要性。但一些開放式的提問，即病人需要思考，並需要用詳盡的句子

來回答的問題，卻能讓病人在思考過程中體會到戒掉壞習慣的迫切性。「失眠對你的生活有沒有影響？」和「失眠對你的生活有甚麼影響？」這兩個提問方法，那個較有效讓病人體會到美好睡眠的重要性呢？

2. 回響：回應病人的說話，但用另一種演繹方法，令病人從另一角度看同一件事情，甚至有更深入的體會。病人說：「我擔心驚恐症發

作，所以若沒有必要外出，總會留在家中。」我們可以回應：「你的意思是因為驚恐症而減少出外見朋友，錯過了許多戶外活動，甚至影響工作？你因而感到悶悶不樂？」這樣重覆患者的說話，便更有說服力，但也加深了患者對問題的認知，增加他想解決問題的主動性。

3. 激發動力：從多方面激發病人的潛在力量，讓他勇於改變現狀。從冀望、能力、

原因和這四個方面增加他的動機。希望快樂地過正常的生活嗎？可以選擇尋求專業人士協助嗎？若身心健康，行動自如，第一件想做的事情是甚麼？想解決現在的問題，需要由那裏開始？這些問題都可作為激發動力的方向。

4. 與患者一起訂下計劃：協助患者設計改變的計劃，越明確越好，將計劃的時間，細節和步驟寫下來。讓患者積極參與設計整個計劃，他

越投入參與，他履行的機會越大。萬事起頭難，所以計劃的最初幾個步驟最好設計得簡單並容易達到。完成了最初的幾個步驟後，便能勢如破竹將履行整個計劃。

「動機性訪談」的主旨是激發病人的潛在動機，並非勉強病人做不願意的事情。所以最後的抉擇，還是留給他們自由抉擇。這是尊重個人自由的基本權利，也是持之以恆戒掉壞習慣的不二法門。讓病人自願地選擇改變與否，既不破壞彼此關係，也不易故態復萌。