

長者健康專訊

2026•07 NEWSLETTER



第 72 期

長者健康資訊專線：2121 8080

長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>

衛生署 長者健康服務編製



愛護膝關節由生活做起

衛生署長者健康服務 職業治療師 歐志強

隨著醫療科技進步與生活質素提升，香港人愈趨長壽。然而，長壽的關鍵不僅在於「活得久」，更在於「活得好」。膝關節作為支撐全身重量、維持活動能力的關鍵橋樑，其健康狀況直接影響長者的生活質素。今次，讓我們探討如何從日常生活中愛護膝關節。

年齡增長與膝關節的轉變

膝關節退化，醫學上稱為**退化性膝關節炎**。隨着年齡增長，關節內的軟骨會逐漸磨損、變薄，失去緩衝震盪的功能。同時，關節液分泌減少，導致骨與骨之間的摩擦增加，進而引起疼痛、腫脹、僵硬，甚至關節變形。

根據世界衛生組織（WHO）的數據顯示，全球約有5億人受退化性關節炎的影響，當中73%的人是55歲以上，且女性的發病率普遍高於男性，而膝關節是最常受影響的關節。

在香港，50歲以上的群組中約有7%的男性和13%的女性患有膝關節炎，膝痛更是長者健康中心最常見的求診原因之一。雖然老化是生理必然過程，但透過正確的生活重整，能有效延緩關節退化，減輕疼痛並預防膝關節進一步退化，引致膝關節變形及影響活動能力。

定時轉換姿勢：避免關節僵硬

長者常誤以為「不動就是休息」，其實關節需要定時的活動和姿態轉換以促進關節液的流動。長時間維持同一姿勢亦會令膝關節容易變得僵硬，構成傷害。建議長者在看電視、閱讀或用手機時，應每30分鐘起身活動或伸展雙腿。同樣道理，乘長途車或飛機時亦應定時站起來舒展膝關節。



選擇合適座位：遠離矮凳與久蹲

外國研究指出，經常蹲下和跪着的人，患上退化性膝關節炎的機會，比沒有這些習慣的人高出近2倍。因此，日常生活中，長者應盡量避免坐矮凳、矮沙發或長時間蹲下。

我們建議選用有扶手且高度適中的椅子（坐下時，膝蓋彎曲約為90度，雙腳平放地面）。長者透過上肢發力按着扶手起身，分擔下肢的負荷，減少膝關節磨損。

避免負重，控制體重：減輕膝關節壓力

研究指出，當我們行走時，膝關節承受的壓力約為體重的3倍；若是上落樓梯，壓力更可高達體重的5至6倍。因此，要保護膝關節便要「減重」。

長者應避免搬運重物，如必需購買重物如包裝米、油或水果，建議使用購物手推車而非手提購物袋，又或者利用網上購物平台或送貨服務以節省體力。

根據世界衛生組織建議，維持健康的體重指數（BMI）是預防退化性關節炎最有效的非藥物治療方案。減輕1公斤體重，膝關節在行走時便能減輕約3至4公斤的負荷。

善用輔助器具：家務變得輕鬆

在進行家居清潔時，應利用輔助器具來保護關節。例如：

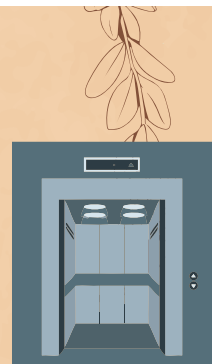
- 使用**長柄掃帚或長柄地拖**，避免彎腰、蹲下的姿勢。
- 洗澡時使用調校至合適高度的沐浴椅，減少站立負擔，同時預防滑倒。
- 如有需要，使用加高座廁板以加高座廁的



避免行樓梯：減輕膝關節的負荷

對於患有退化性關節炎的長者而言，每一級樓梯都是對膝關節的挑戰。正如前文提到，上落樓梯時膝關節需要承受比步行更高的壓力。因此，長者在日常生活中應盡量避免行樓梯，尤其是長樓梯。外出前應預先計劃行程，盡量利用扶手電梯或升降機。

若居住環境或出行路徑無法避開樓梯，長者應握緊扶手及使用合適的手杖以減輕下肢的負荷和提防跌倒。



結語

愛護膝關節並非一朝一夕的事，而是融入每一個坐下、起身與走路的生活細節中。透過調整生活習慣、減輕負重，並善用輔助器具，長者亦可以擁有一對健康的膝關節，繼續在銀髮人生中昂首前行。

多做適當的膝部運動：預防膝關節退化，減輕痛楚並改善膝部功能

詳情可瀏覽以下網址：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/ham/Osteoarthritis_of_Knee_Joint_Care_and_Exercise_TC_W3C.pdf

留意「認可標誌」 智選醫療服務提供者

為協助市民選擇醫療服務，衛生署已推出「認可醫療專業註冊計劃」（認可註冊計劃）。現時有部分醫療專業毋須進行法定註冊，而認可註冊計劃會為當中的合資格專業團體提供認證，讓相關醫療專業管理各自的會員名冊，從而確保專業團體的管治水平。醫療人員必須達到這些團體所指定的標準，才可成為會員並列入名冊。

現時，衛生署已認可五個醫療專業名冊，即言語治療師、聽力學家、營養師、教育心理學家及臨床心理學家。五個認可醫療專業團體（認可團體）獲准使用「認可標誌」（如圖），其會員可在名片上使用「認可名冊[醫療專業]」名銜，讓公眾識別。

選擇認可醫療專業名冊會員提供服務的好處：

- 認可團體已通過嚴謹的認證標準，會致力保障公眾健康，管理相關專業名冊，並確保其會員的專業能力適合執業；以及
- 認可醫療專業名冊會員已符合認可團體所制訂的教育和培訓要求，以及其他標準。



衛生署、相關政府部門和醫院管理局已把獲認可團體註冊列為相關醫療專業職位招聘的優先考慮條件之一。另外，由二〇二三年四月起，政府已把長者醫療券計劃的適用範圍擴展至四類「認可醫療專業註冊計劃」的醫護專業人員（即聽力學家、營養師、臨床心理學家和言語治療師）所提供的基層醫療服務。政府亦已於二〇二五年十二月一日實施《2025年電子健康紀錄互通系統（修訂）條例》（修訂條例），修訂條例包括增加可取覽醫健通健康資料的醫護專業人員類別，擴展至認可註冊計劃下認可團體所註冊的醫護專業人員，以及其他在政府和醫院管理局控制或管理的醫護機構（例如基層醫療署轄下的地區康健中心）提供醫護服務的指明醫護專業人員。

市民如需使用以上醫療專業人員的服務，可以在該計劃的網頁 (<https://www.ars.gov.hk>) 搜尋認可醫療專業團體名單，並查閱有關會員名冊。



甜蜜負擔：拆解高糖致肥陷阱

衛生署長者健康服務 營養師：陳嘉蕙

「糖」不只是砂糖？

日常飲食中的糖可分為兩種¹：

- (一) 天然存在的糖，例如水果中的果糖、牛奶中的乳糖等；
- (二) 游離糖，即食物製造和烹調過程中額外添加到食物或飲品中的糖分，例如砂糖和葡萄糖；同時也包括天然存在於蜜糖、糖漿，以及果汁中的糖分。

游離糖能提供能量，但其他營養素（例如維生素）含量卻很低。進食過多游離糖會令身體能量過剩，引致體重上升及肥胖，並增加患糖尿病及其他非傳染性疾病（如心血管疾病、代謝綜合症）的風險。此外，進食糖分也會增加蛀牙的機會。

日常飲食中的高糖陷阱

糖分其中一個常見來源是飲品，消費者委員會（消委會）調查發現，不少常見飲品可能添加較多糖分，如一罐汽水含高達43克糖，一杯三合一咖啡亦含14克糖。一些非預先包裝飲品的糖分也不容小覷，如紅豆冰一杯300毫升就含36克糖，即使「少甜」的紅豆冰也含30克糖。

市面上一些看似健康的穀類早餐、能量棒、乳製品等，背後也可能隱藏高糖陷阱，如脫脂水果味乳酪飲品一瓶200毫升就含27克糖。因此，即使食品標榜「健康」或「脫脂」，選購時仍需細閱營養標籤，比較同類產品的營養素含量，然後選擇較低糖分的產品，避免無意間攝取過量糖分。

營養資料	
	每100克
能量	367千卡
蛋白質	15.2克
總脂肪	8.6克
· 飽和脂肪	1.7克
· 反式脂肪	0克
碳水化合物	62.9克
· 糖	1.3克
鈉	3.7毫克

如何避開高糖陷阱

要避開隱藏糖分，購買包裝食品時可查看食物配料表，盡量選擇無添加糖的產品。除了「砂糖」外，如果有以下成分，都代表添加了糖：



要留意的是，即使符合「低糖」聲稱的定義，即每100克（或每100毫升）食物含不超過5克糖，若不控制進食分量，也可能會攝取過多糖分。例如一款低糖涼茶（夏枯草飲品，見表一），每100毫升含4.8克糖，喝掉整瓶500毫升便會攝取了24克糖，相當於約5粒方糖。

常見飲品及食品糖分含量可參考表一：

產品	糖分含量	相等於多少方糖？（一粒方糖等於5克糖）
橙味汽水（330毫升）	43克	8.5粒
紅豆冰（普通）（300毫升）	36克	7粒
紅豆冰（少甜）（300毫升）	30克	6粒
能量飲品（300毫升）	29克	6粒
脫脂水果味乳酪飲品（200毫升）	27克	5.5粒
夏枯草（低糖）飲品（500毫升）	24克	5粒
凍檸茶（普通）（300毫升）	25克	5粒
三合一營養飲品（200毫升）	19克	4粒
凍檸茶（少甜）（300毫升）	18克	3.5粒
乳酸菌飲品（100毫升）	16克	3粒
三合一咖啡（180毫升）	14克	3粒
原味即沖燕麥片（42克）	12克	2.5粒
燕麥能量棒（42克）	11克	2粒

表一：常見飲品及食品糖分含量（資料來源：消委會報告、食物安全中心、本地超市）

世界衛生組織建議游離糖攝取量應少於每日總能量的百分之十。以1600千卡計，每日游離糖攝取量應少於40克，即飲用一罐汽水（含43克糖）已超過一天上限。

更多減糖貼士：

- 外出飲食：醬汁另上或走汁；飲品走糖、凍飲的糖水另上以控制分量。
- 小食：多選新鮮水果等天然食物，減少添加糖分的加工食品（如糖果、糕點、果汁飲品等）。
- 烹調：利用含天然甜味的蔬菜如：洋蔥、甜椒等增加風味，取代含糖醬料（如甜酸汁、茄汁等）。

以下是每100克常見醬料的糖分含量：



世界衛生組織建議，控制體重的關鍵是熱量攝取和消耗的平衡。如果只靠使用代糖產品，而沒有去改善整體飲食、運動及生活習慣，可能會在進食其他食物時依然吸收過多熱量，最終對控制體重的幫助不大。此外，即使是聲稱「無糖」的含代糖食品也可能含有高能量或高脂肪，過量攝取也會令體重上升。因此，要控制體重，宜善用上文提及的減糖貼士，逐漸減少對甜味的依賴，適應較清淡的味道，養成更健康的飲食習慣。

總結而言，我們應盡量減少攝取游離糖及甜味劑。多選擇天然食物，避免添加糖分，及參考食物營養標籤，有助避開高糖致肥陷阱，保障健康。



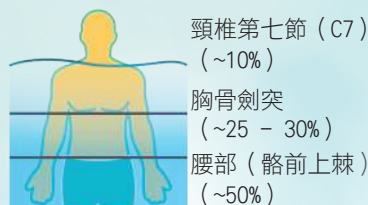
水中運動有助紓緩關節痛症

衛生署長者健康服務 物理治療師 江美琪

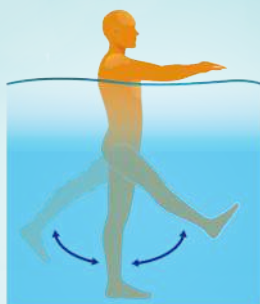
物理治療師經常建議患有慢性痛症（例如腰痛和膝痛）的長者進行水中運動，以減輕痛楚和提升關節功能。究竟水中運動能改善關節痛症的原理是甚麼？如果長者不懂游泳，是否也可以做水中運動？

水中運動能減少關節壓力，改善痛症

水中運動是運用水的特性，包括浮力、阻力、以及壓力，來達到治療效果。水的浮力能承載人的大部份體重，減少關節的壓力和負荷，構成低衝擊的治療環境。例如，站在水深及腰或胸口位置，身體重量會分別減輕約一半和七成；如水深及頸，身體重量更減輕約九成；（見圖一）。因此，對於患有肩膀痛、腰痛和退化性關節炎（膝和髖關節）的長者，在水中運動時關節壓力和痛楚會減少，使長者能較輕易地進行在陸上感到困難的動作（例如拉筋、走路和跳動），有助改善關節僵硬和活動能力。



圖一：顯示在不同水深下承受的身體重量



圖二：顯示下肢在水中前後擺動

水中運動能鍛煉肌肉，改善肌肉力量和活動能力

水能隨著長者的姿勢和肢體的活動速度，提供不同程度及方向的阻力來鍛煉肌肉力量，例如在水中伸直下肢前後踢腳能同時鍛煉屈伸肌肉組群（見圖二）。此外，在水中步行比在陸上所遇到的阻力多5-6倍。水中運動的妙處就是縱然阻力大了，但關節所承受的負荷並沒有明顯增加；這對於下肢有痛症的長者來說，有助進行復康訓練，改善其活動能力和平衡力。

水中運動能按摩消腫，紓緩肌肉緊繃

水的壓力隨著水深增加；如果站在水中，水壓在腳踝位置最大，接著便是小腿和膝部等，往上遞減。這種漸進式壓力能促進血液循環，好像穿上壓力襪一般，對關節有按摩消腫，減輕疼痛的功效。此外，如果在暖水池做水中運動，暖水的溫度亦有助紓緩肌肉緊繃，放鬆神經，減少因關節僵硬所引起的疼痛。

不懂游泳也可做水中運動

跟游泳不同，一般做水中運動的時候，長者雙腳是可以踏著泳池底部，站在水深達到腰部和胸口中間的位置。長者亦可按物理治療師指示，利用扶手或浮具將身體承托起來作一些肢體動作，所以不懂游泳的長者也可做水中運動。

！水中運動注意事項

長者進行水中運動時，應量力而為及循序漸進參與，並注意安全。由於泳池地面濕滑，長者應穿著水中運動鞋或防滑拖鞋，慎防跌倒。若長者有畏水或不適合下水的情況（如皮膚有傷口），或想知自己的健康狀況是否適合水中運動，應先諮詢醫護人員。

總括來說，水中運動能為有關節痛症的長者提供簡單有效的緩痛治療。物理治療師會根據長者的身體狀況，在不同的水深位置，為長者作出適當的動作指導，以達到增加關節活動、強化肌肉和紓緩疼痛的治療效果。

衛生署水中運動片段：

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLW5KK0n7NsbmfeRcUkpBFdEdgPRgQmElr>

長者

健康專訊

NEWSLETTER

長者健康資訊專線：2121 8080

長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>

如欲查看本刊參考文獻，請瀏覽網頁

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/index.html