



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

要吃什麼，才能讓膝蓋不再痛？



退化性關節炎患者除服用葡萄糖胺、軟骨素或用高濃度血小板注射、換人工關節等正式治療外，多補充維生素B6、蘿蔔硫素等，對減緩部分退化性關節炎惡化可能有幫助。

1) 維生素B6 改善退化性關節炎

維生素B6 避免因人體肌肉流失降低對關節的保護力，退化性關節炎患者可多吃富含維生素B6 的麥片、開心果、腰果、雞肉、瘦豬肉等食物，減緩惡化。

2) 蘿蔔硫素 護軟骨

花椰菜、高麗菜、青江菜等食物，含有豐富蘿蔔硫素，蘿蔔硫素可延緩軟骨被破壞的速度，不過生食過多易造成大脖子症狀，建議煮熟再吃，但煮 3~5 分鐘即可、避免油炸，以免蘿蔔硫素流失。

3) 補充葉酸 增握力

每天攝取 6400 微克的葉酸以及 20 微克的維生素 B12 補充劑，能夠增加部分退化性關節炎患者的握力，因此建議可以多吃葉酸含量高的食物如毛豆、香菜、菠菜等，與蜆、蛤蜊以及小魚乾等有維生素 B12 的食物。

4) Omega-3 抗發炎

退化性關節炎患者平時可以多加攝取 Omega-3 脂肪酸抗發炎，富含 Omega-3 脂肪酸的食物，如鯖魚、秋刀魚以及鮭魚等深海魚，建議每周至少要攝取 2 次，藉以補充 Omega-3。

資料來源：<https://tw.appledaily.com/forum/daily/20150805/36704448>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年5月3、10、17、24及31日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次 40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
靜觀療痛體驗講座	2018年5月25日 (星期五) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由靜觀治療導師向參加者講解如何以靜觀治療的方式舒緩長期疼痛問題	陳思穎姑娘
靜觀療痛體驗工作坊	2018年5月30日(三) 下午3:15-4:15 6月13、20及27日 (三)下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	15名	15元	由靜觀治療導師帶領參加者以靜觀舒緩長期緩疼痛問題	陳思穎姑娘
痛症自我管理小組	2018年5月11、18、25及6月1日(五) 下午2:00-3:00	延展中心活動室	中心會員	10名	免費	由工作人員帶領參加者學習如何舒緩疼痛問題	陳思穎姑娘
老友齊樂聚	2018年5月15日(二) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及小食	陳思穎姑娘
樂樂無窮大派對	2018年5月28日 (星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及小食	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生