

葡萄糖胺對骨關節炎之功效

人的關節會在歲月中被慢慢磨蝕，這是不變的定律。只因人人皆隨年老逐漸退化，不少人會選擇進食營養食品期望紓緩或預防關節退化，而其中最為人熟悉的可算是葡萄糖胺。然而，葡萄糖胺對於關節炎的功效是否如想像中的一樣呢？

退化誘骨刺生 疼痛與日俱增

退化性關節炎可由多種原因引起，主要分為原發性及繼發性兩類。原發性之退化性關節炎並非因任何特別原因而起，相信與年老時關節在反復磨蝕的過程中被損壞有關。繼發性關節炎則由關節疾病(如類風濕關節炎、牛皮癬關節炎、強直性脊椎炎等)、舊創傷、感染、或發展不健全等因素誘發或令其惡化。風濕科專科陶志雄醫生指出，原發性的退化性關節炎十分普遍，每人都會因年老而有若干程度的關節退化。「當人漸老，軟骨會慢慢失去彈性並因磨損而變薄，骨骼所受的力亦因而增加。為修補破壞，骨骼會自動增生新的骨組織加強負重能力。但這些骨組織的增生全無規律，會慢慢形成骨刺並製造痛楚。」



風濕科專科陶志雄醫生

研究結果不一 仍可擔輔助角色

退化性關節炎的好發位置包括髕骨、膝蓋、腰部及遠端指骨間關節(即手指最尾一個關節)等，患者每當活動關節便會疼痛。要減少痛楚，則非靠藥物不可，然而所有止痛藥物都有一定程度的副作用。「葡萄糖胺」是近年流行的營養食品，被指具有減少關節炎痛楚的功用。「葡萄糖胺(Glucosamine)其實是軟骨的其中一種原料，卻在關節退化時日漸減少。後來有人提出為軟骨補充缺少的葡萄糖胺，並在這方面進行研究，為要找出它對退化性關節炎的正面效用。然而至今，研究的結果仍是正反參半。在目前最大型研究葡萄糖胺的報告裡指，它對於膝關節痛的止痛能力僅比安慰劑略為有效，現今我們亦無確實證據證明葡萄糖



胺可減慢或阻止退化性關節炎惡化。不過因為葡萄糖胺遠比傳統止痛藥物為安全，在各項研究中亦無發現嚴重的副作用，所以當患者符合條件又願意嘗試，醫生也容許患者服用葡萄糖作輔助治療。」陶醫生表示，根據現時有限的數據顯示，葡萄糖胺不會誘發或加重糖尿病，但對於血糖水平控制欠佳、有心血管疾病或需要服食薄血丸的患者，葡萄糖胺仍可能存有風險，因此他們若選擇食用葡萄糖胺，應先與醫生商量並小心服用。

陶醫生建議，如患者患有膝關節炎，止痛藥物又不能完全紓緩痛楚，可試服用葡萄糖胺作為輔助治療並觀察功效。根據研究，患者應每天服食1500mg之葡萄糖胺，並持續6個月；若果痛症有所改善，患者可繼續服食至2-3年。「補充一點，除了葡萄糖胺，患者亦不應忽略其他退化性關節炎的療法，如在關節直接注射類固醇等止痛方法。更重要的是，適量的日常運動、控制體重均能有效減輕及紓緩退化性關節炎帶來的痛楚，患者好應該持之以恆。」