

骨性關節炎者的營養保健食品

文/家庭暨社區醫學部 許凱倫醫師

骨性關節炎是因關節表面的軟骨慢性退化而引起運動功能漸近喪失，乃至最終硬化，造成患者在活動上的全面限制和困難，導致日常生活無法自理，需靠家人協助或者關節常常疼痛，影響生活品質的狀況發生。

基本上，骨性關節炎在人體所侵犯的部位包括手、足、脊椎以及身體所負重的關節如膝蓋，可說人體常使用的部份均受波及，隨著病程進展，所侵犯的關節周圍漸漸腫脹變大、關節間隙變小、硬化，潤滑度大幅降低乃至長期磨擦產生劇痛，無法活動自如。

治療骨性關節炎，除了藥物治療外，改變生活形態如體重控制、適當的休息與運動，以及使用支撐器材來保護罹患部位外，還可透過一些復健措施來協助治療，一般常見簡易的復健措施譬如有：熱敷冷敷交替使用、護關節的運動以及肌力訓練，如發生藥物治療無效的情況發生，也可考慮外科處置，包括人工關節置換，動手術以增加關節穩定性及減低疼痛等相關

透過手術協助的治療辦法。

除上述內外科處置外，臨床醫師不妨建議可給予患者一些關節營養物的補充，在歐美大約有三分之一以上關節炎患者曾經使用此種方法來幫助治療，特別是含葡萄糖胺(glucosamine)成份的藥物最普遍，雖然臨床使用證據並非一致，但大部份學者認為葡萄糖胺硫酸鹽(glucosamine sulfate，即市面上常見的「維骨力」)對膝關節之骨性關節炎的疼痛改善及延緩疾病進行最有幫助。

此外，硫酸軟骨素(Chondroitin sulfate)也被認為是可減輕骨性關節炎的有效藥品之一，但如果合併葡萄糖胺使用，其效果並沒有比單獨使用葡萄糖胺顯著，另外還有S-腺甲硫氨酸(S-adenosylmethionine，簡稱S-AMe)雖亦可減輕疼痛，但因太貴及產品本身品質問題而受限制，較不被建議與採用於病人身上，其他的食品如甲基硫醯基甲烷(methylsulfonylmethane，簡稱MSM)、魔爪(Harpagophytum procumbens，亦稱Devil's Claw)、薑黃(Curcuma longa，亦稱Turmeric)

及
期
因
受
療
疼
硫
果
期
二
並
無
骨
(a
春
自
角

及薑(*Zingiber officinale*，亦稱Ginger)等長期使用之安全性及效果缺乏充足的證據，因此較不被推薦病患使用。

總結以上，骨性關節炎患者除了接受傳統西醫藥物治療外，亦可藉由另類醫療(alternative medicine)來減緩退化及降低疼痛。而在數多種產品當中以葡萄糖胺硫酸鹽(glucosamine sulfate)最有顯著的效果，它的優點很多，如藥物本身穩定，長期服用下相當安全，且費用不高，對於第二型糖尿病的血糖及糖化血色素(HbA1C)並不會增加，對有過敏體質的患者，幾乎無副作用，但唯一需特別注意的是，如有骨性關節炎病患同時在做抗細胞分裂化療(antimitotic chemotherapy)，要避免與含葡萄糖胺(glucosamine)成分一起服用，因為可能發生藥物交互作用的情形，而產生藥性無法相融的危險。

最後，還是要再強調，雖然藥品上的協助可以給予患者一些舒緩和輔助病情的協助，但患者如有需要，還是建議需經過醫師專業判定，避免吃來路不明，未經

政府核可認定的禁藥，有許多藥物中毒，甚至喪命的狀況，就是因為患者聽信廣播電台或者受未有醫師證照的密醫強力推薦下，且未通從醫師建議指導下，大量食用不明藥物或者用藥不當，造成病沒治好，反而產生更多健康問題與大額金錢的損失，那就得不償失了。

因此，再次與民眾宣導，如有用藥問題，請一定要諮詢專業醫護人員或者專業藥師，另外，除了藥品輔助外，最重要的認知是清楚知道骨性關節炎之病程變化是不可避免的，臨床上應及早就診，及早治療，防止病程惡化，才可以適時減低關節疼痛，提高生活品質，增加保有關節剩餘功能的機率提高，才是守護關節健康的不二法門。

