

魚油

Fish oils (Chinese)

本資料單張是有關使用魚油補充劑作為治療關節炎的一般資訊，包括誰人可以因服用魚油而獲益及服用量以。

魚油是甚麼？

魚油是在魚類的身體組織內的脂肪，它們含有一種稱為omega-3的脂肪。

Omega-3脂肪是甚麼？

Omega-3脂肪是可能對整體健康良好的一種重要脂肪。我們的身體不能夠製造omega-3脂肪，因此必需從食物中吸取。通常含豐富脂肪的魚類大多數都含有omega-3脂肪，有些果仁和種子油也含有omega-3。

Omega-3脂肪對關節炎有甚麼作用？

有些類別的omega-3脂肪可以減低關節炎引致的發炎。這可能有助舒緩關節疼痛和僵硬，作用就類似非類固醇消炎藥物(NSAIDs)。

Omega-3脂肪對哪些種類的關節炎會有好處？

有關omega-3脂肪的研究並沒有針對所有類別的關節炎都，現時的研究顯示omega-3脂肪對發炎性關節疾病的患者有幫助，例如類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎和牛皮癬性關節炎。也有證據指出魚油有助控制紅斑狼瘡（系統性紅斑狼瘡）的症狀。並沒有全面測試魚油對其他類別的關節炎，例如骨關節炎的作用，因此不清楚魚油對於這些情況是否有用。

其他好處

在一些關節炎的病例，長期服用魚油，證明可以降低對NSAIDs的依賴。這可以幫助減低這些藥物的副作用帶來的風險。魚油也有助減低心臟病和心臟

病發作的風險。有一些證據指出魚油對於防止及治療抑鬱症也可能有幫助。

我可以在哪兒攝取omega-3 脂肪？

- 含豐富脂肪的魚類，例如鮭、鮭魚、鯡魚、沙丁魚和鯖
- 亞麻籽和芥花籽油 (但是這些油對於消炎的作用不如魚油般有效)
- 胡桃
- 加入omega-3的食物，例如人造黃油和雞蛋。

進食含有豐富omega-3 脂肪的食物可能有助您達到對心臟和整體健康的好處。然而，如果沒有服用魚油補充劑，是不大可能從食物獲得足夠可以減低發炎的omega-3 脂肪的。

我可以在哪兒獲得魚油補充劑？

健康食品店和藥房都有發售不同品牌的魚油。

我應選擇哪一類補充劑？

魚油補充劑有膠囊和液體的選擇，不同品牌的膠囊的omega-3 脂肪含量也有不同，因此應該比較不同的品牌。檢查標籤，查閱每一膠囊的omega-3 脂肪的含量（可能會列為總omega-3 含量，或EPA 和DHA，這是兩種omega-3）。瓶裝的魚油通常是服用減低發炎所需劑量（見以下建議）的最方便和最便宜的方法。有些人選擇膠囊，因為旅遊時會更方便攜帶。

治療關節炎，我需要服多大的劑量？

研究建議減低發炎所需的劑量是每日2.7克的omega-3 (EPA 加 DHA)，這劑量通常需要大概：

- 每日9 至14粒標準1000毫克的魚油膠囊，或五至七粒濃縮魚油膠囊，或
- 每日15毫升的瓶裝魚油或五至七毫升濃縮的瓶裝魚油。

(注意：較少劑量的魚油有益心臟和整體健康，然而，如果服用少的劑量，一般都不能控制關節炎的症狀)。

需多久才會留意到效用？

您可能需要定期服用建議關節炎劑量的魚油補充劑兩至三個月，才會留意到關節炎的症狀有改善的情況。如果到時還沒有任何改變，可能補充劑對您沒有效用。

有沒有任何副作用？

魚油通常都沒有嚴重的副作用。服用魚油補充劑可能出現的副作用是腸胃不適（例如：胃灼熱、噁心、腹瀉）。每日服用超過七克的高劑量omega-3 脂肪可能增加出血的風險。魚油看來不會和影響出血的藥物互相影響，例如阿斯匹林或薄血丸，然而，如果您服用這些藥物，建議您在服用魚油前和醫生商談。

有關魚肝油的警戒

不要將魚油和魚肝油（例如鱈魚肝油和比目魚肝油）混淆，這是很重要的。魚肝油也含有維生素A，大量的維生素A可以導致嚴重的副作用，尤其是在懷孕期間。如果您服用治療關節炎建議劑量的魚肝油，您可能超出建議每日攝取的維生素A份量。應只服用標籤上建議的魚肝油劑量。要增加攝取omega-3 脂肪，您應服用純魚油，而不是魚肝油。

告訴您的醫生

如果您接受任何治療，包括服用魚油和其他天然藥物，必須告訴您的醫生和藥劑師。在和醫生商談前，不要停止任何現有的治療。

聯絡您當地的關節炎辦事處，索取更多有關關節炎的資料單張。

Omega-3 脂肪可以有助減低一些類別的關節炎的發炎症狀。確保您服用正確的劑量以減低發炎。

© 澳洲關節炎協會 2007年，2010年2月復核。來源：可向您當地的關節炎辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。

The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 及 Royal Australian College of General Practitioners 在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。

您當地的關節炎辦事處具備給予關節炎患者的資訊，並提供教育和支援。

免費電話 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明：本單張由澳洲關節炎出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。