

葡萄糖胺及軟骨素

Glucosamine and chondroitin (Chinese)

本資料單張是為關節炎患者提供有關葡萄糖胺和軟骨素的一般資料而編寫的，單張包括這些補充劑的效用和可能的風險的資訊。

引言

服用葡萄糖胺和軟骨素前，您應首先考慮適用於您的情況的證據。現時有關葡萄糖胺和軟骨素的高質量研究有限，它們的效用，尤其是對嚴重關節炎的效用，仍然不是很清楚。然而有證據顯示葡萄糖胺和軟骨素都是和安慰劑（假藥丸）同樣安全，比一些其他藥物有更少的副作用。

葡萄糖胺是甚麼？

葡萄糖胺是身體自然製造的糖，這是軟骨的其中一個組成成份。軟骨覆蓋和保護骨骼末端，讓骨骼之間順暢地活動。葡萄糖胺可以有兩種形式－硫酸鹽葡萄糖胺和鹽酸鹽葡萄糖胺。葡萄糖胺補充劑用螃蟹、龍蝦或蝦殼製造，可以是藥片或液體的形式，往往混合了軟骨素。

軟骨素是甚麼？

軟骨素也是出現在身體內的天然物質，相信有助軟骨吸取水份和養份，保持軟骨富有彈性和健康。市面出售的軟骨素是硫酸軟骨素補充劑，是採用牛（母牛）或鯊魚軟骨製造的。

這些補充劑怎樣幫助關節炎？

相信這些補充劑可能對軟骨退化的骨關節炎(OA)患者有幫助。服用葡萄糖胺及/或軟骨素補充劑被認為可能舒緩痛楚和防止或減低OA患者的軟骨退化情況。直至現時為止，並沒有證據證實這些補充劑對任何其他類別的關節炎有效用。

研究有甚麼發現？

硫酸葡萄糖胺

- 痛楚：有關硫酸葡萄糖胺對痛楚的效用的意見並不一致。大多數的研究顯示，葡萄糖胺比起安慰劑（假藥丸）更能改善痛楚的狀況。然而，在其他的研究，發現不論患者服用葡萄糖胺或安慰劑，痛楚的改善情況大致相同。
- 軟骨：有些證據顯示硫酸葡萄糖胺可以減慢軟骨的退化情況。

鹽酸鹽葡萄糖胺

- 研究顯示鹽酸鹽成份在舒緩痛楚方面，效用可能不如硫酸葡萄糖胺。並沒有鹽酸鹽葡萄糖胺對軟骨的效用的測試。

軟骨素

- 痛楚：軟骨素的研究結果並不一致。有些研究發現軟骨素比安慰劑更能減低痛楚。然而，多個較新的研究發現，軟骨素並沒有改善痛楚。
- 軟骨：顯示軟骨素補充劑減慢軟骨的退化情況或修補損壞的軟骨的證據有限。

合併硫酸葡萄糖胺及軟骨素

- 最近的研究顯示，合併硫酸葡萄糖胺和軟骨素可能有效減低OA導致的中度至嚴重膝蓋痛楚。

摘要

總的來說，葡萄糖胺和軟骨素的研究結果是具爭議性的。有些很有希望的結果，尤其是有關硫酸葡萄糖胺的。大多數的研究都只是有關OA患者的膝蓋，有小量的研究是有關其他關節的，例如臀部和手。葡萄糖胺和軟骨素的效用仍然不明朗，但對於OA患者，是可以嘗試的安全治療選擇。

建議的劑量是多少？

- 硫酸葡萄糖胺：每日1500 毫克
- 鹽酸鹽葡萄糖胺：每日1500 毫克 (注意：硫酸葡萄糖胺被認為更有效)
- 硫酸軟骨素：每日800 – 1000 毫克

不同品牌的葡萄糖胺和軟骨素含量會有所不同。應細閱標籤，了解您需要服用的藥片數量，讓您獲得適當的劑量，或徵求藥劑師的建議。

需多久才會留意到效用？

您可能需要服用補充劑四到六個星期才會留意到任何改善的情況。如果到時還沒有任何改變，可能補充劑對您沒有效益。建議您和醫生商談有關其他處理您的關節炎的方法。

有哪些可能的風險？

葡萄糖胺

- 貝類過敏症：葡萄糖胺通常採用貝類製造，如果您對貝類過敏，在服用葡萄糖胺前，應和醫生商談。
- 出血：服用稀薄血液藥物薄血丸 (warfarin) 的人士，在開始、停止和更改葡萄糖胺的劑量時，都應和醫生商談，因為可能會和薄血丸互相影響，令血液較難凝結。
- 糖尿病：葡萄糖胺是糖的一種，因此如果您患有糖尿病，在服用葡萄糖胺前，應向醫生查詢。
- 懷孕或餵母乳的婦女：並沒有足夠的長期研究，清楚指出葡萄糖胺對成長的嬰兒是安全的。懷孕婦女在服用葡萄糖胺前，應和醫生商談。
- 其他副作用：腸胃不適（例如腹瀉）、頭痛及皮膚反應。在服用葡萄糖胺前，和醫生和藥劑師商談有關可能出現的副作用。

軟骨素

- 出血：服用稀薄血液藥物，例如薄血丸 (warfarin) 的人士，在開始服用軟骨素前應和醫生商談，因為可能會增加出血的風險。
- 其他副作用：軟骨素偶爾可能導致腸胃不適。

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。

對於OA的患者，硫酸葡萄糖胺和軟骨素可能有用。
和您的醫生或藥劑師商談，確保您獲得正確的劑量。

© 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。