

# 關節痛， 到底要吃哪一種葡萄糖胺

文／朱雅蘭 大林慈濟醫院藥師

**Q：** 請問藥師，我媽媽關節退化，醫生說是退化性關節炎。我想買葡萄糖胺給媽媽吃，但到底怎麼選才對？真的有用嗎？

**A：** ● 根據衛生福利部統計國人退化性關節炎盛行率約百分之十五，盛行率隨著年齡增加而上升，且通常女性比男性發生率高。退化性關節炎的危險因子與肥胖、關節曾受過傷或動過手術、長期蹲著做事等因素有關。初期症狀是早晨起床後，關節常會感到僵硬，活動後僵硬情況緩解，但隨後變成痠痛症狀出現；隨著病程發展，關節僵硬及疼痛感更加嚴重，甚至會有紅腫的症狀產生。

治療退化性關節炎的藥物，主要有以下類別：

## (1) 關節內注射劑：

常用的藥物是玻尿酸或類固醇。有許多玻尿酸對於退化性關節炎的治療效果研究，根據多項研究結果發現玻尿酸的治療效果並不一致。類固醇的關節內注射能有效緩解疼痛，對於注射頻率及劑量也尚未確定；且一般民眾對於類固醇具有副作用大的刻板印象，故接受度不高。

## (2) 非類固醇抗發炎類口服止痛劑：

此類藥品使用高劑量之效果比低劑量有效，但需注意藥物引起的副作用。

## (3) 口服葡萄糖胺及軟骨素製劑：

根據研究顯示此二類藥能有效改善症狀，副作用發生之情形與使用安慰劑的病人比較沒有顯著差異。因此，許多研究人員進一步研究單獨使用或二者合併使用之效果差異，結果顯示合併使用似乎比單獨使用有效。

## (4) 外用藥膏：

一般使用含有止痛成分的乳膏，每天使用三到四次，能降低膝關節疼痛，但可能產生刺激黏膜之副作用。近來，電視廣告常出現「用擦的葡萄糖胺」外用產品，其配方亦含有止痛成分（如辣椒素）及其他肌肉舒緩效果的成分，以達到疼痛緩解的效果。

常有民眾問我們，市面上的葡萄糖胺製劑是否都能有效治療退化性關節炎？

其實「葡萄糖胺」有分「鹽酸鹽葡萄糖胺」和「硫酸鹽葡萄糖胺」兩種。葡萄糖胺是關節外與關節內組織的重要成分，一般病理學上都認為骨關節產生病變與葡萄糖胺之新陳代謝作用受損及機能障礙不平衡有關。曾有研究將病人隨機分成五組，分別使用安慰劑、非類固醇消炎止痛藥、鹽酸鹽葡萄糖胺、硫酸鹽軟骨素及硫酸鹽葡萄糖胺合併使用硫酸鹽軟骨素等產品持續使用二十四週，結果發現，「鹽酸鹽葡萄糖胺」對於膝蓋疼痛的改善相較於使用安慰劑的病人並沒有明顯作用；而「硫酸鹽軟骨素」能有效改善膝關節腫脹的症狀，對於中、重度膝蓋疼痛的病人再合併使用「硫酸鹽葡萄糖胺」能有效改善其疼痛。研究人員建議可先用三個月觀察症狀是否改善？如果有效，再繼續使用。

民眾還會接著用，那有吃的、喝的、擦的，哪一種好？在此提醒大家，目前市面上的葡萄糖胺製劑琳瑯滿目，外用製劑並沒有食藥署的藥品許可證字號，像「鹽酸鹽葡萄糖胺」屬於「食品級」，也就是銷售時不得強調治療效果，治療效果無法確認。

而「硫酸鹽葡萄糖胺」是以「藥品級」列管，主要是根據一項持續服用三年的研究結果，硫酸鹽葡萄糖胺能降低疼痛評估指數及增加關節腔寬度，研究結論是硫酸鹽葡萄糖胺能延緩退化性關節炎的病程發展。

總之，不管葡萄糖胺是做成膠囊或水劑，民眾購買時應詳細確認產品成分及許可證類別，確保符合本身的使用需求。🌱