

補充葡萄糖胺可以緩解骨關節炎疼痛嗎？

◎高雄長庚營養治療科營養師 朱育瑩



飲食營養

隨著社會人口老齡化，許多與老化相關的慢性疾病也日益增多。關節炎是常見的關節相關疾病，主要的成因是關節滑液膜發炎，而造成關節紅、腫、熱、痛等現象，好發的疼痛部位為膝關節、髖關節、腰椎、頸椎或手指關節等部位。依病因的不同可分為退化性骨關節炎、類風濕性關節炎或感染性關節炎等，其中最常見的是退化性骨關節炎。然而關節退化沒有明顯預兆，通常為民眾患有關節疼痛之後才發現有關節退化的問題。目前市面上與骨關節炎相關的保健食品或營養補充品琳瑯滿目，尤其以含葡萄糖胺的保健食品最廣為人知，多數民眾會因為關節疼痛或為保養關節而購買相關產品，但補充葡萄糖胺相關的保健食品真的能有效緩解關節疼痛嗎？為什麼民眾會認為補充葡萄糖胺可以緩解關節疼痛呢？

首先介紹什麼是葡萄糖胺。葡萄糖胺是軟骨基質和關節液的主要成分之一，一般認為補充葡萄糖胺可以增加軟骨生成，修補受損的軟骨，進一步改善關節功能。依製造方式的不同，葡萄糖

胺保健食品有不同的形式，所以坊間可購買到的葡萄糖胺分別有硫酸鹽葡萄糖胺、鹽酸鹽葡萄糖胺及不含鹽基的 N-乙醯基葡萄糖胺。目前只有硫酸鹽葡萄糖胺為藥品級，其他種類只能歸為食品級，所以台灣衛生福利部僅核准硫酸鹽葡萄糖胺在符合全民健保給付規範下由健保給付。但是關於葡萄糖胺用於緩解骨關節炎症狀的效果仍不確定，而且相關研究結果也不盡相同。

經由搜尋相關的資料庫、大型臨床研究及實證醫學資料後，在 UpToDate 資料庫整理出探討骨關節炎初步藥理治療的相關文章，其中葡萄糖胺及軟骨素相關的隨機試驗研究結果，只有少許證據顯示補充相關保健食品有臨床益處，對於緩解骨關節炎疼痛的效果並不一致。由於葡萄糖胺及軟骨素用於緩解骨關節炎疼痛的症狀仍然有爭議，筆者不建議但也不反對病人使用相關保健食品。雖然補充葡萄糖胺類保健食品出現副作用的風險很低，但病人在使用六個月後無明顯緩解疼痛症狀的話，建議停止服用。

2010年英國醫學期刊有一篇網絡整合性結果分析的文獻，探討葡萄糖胺、軟骨素或安慰劑對罹患有髖關節炎或膝關節炎病人的影響。結果顯示，給予葡萄糖胺的病人與沒有補充葡萄糖胺的病人相比，雖然疼痛視覺模擬量表（Visual Analog Scale, VAS）減少0.4分，但緩解疼痛的整體差異並沒有臨床上的意義。在文獻中作者更進一步以疼痛視覺模擬量表比較

硫酸鹽葡萄糖胺及鹽酸鹽

葡萄糖胺等兩種劑型的

效果差異，結果顯示，

硫酸鹽葡萄糖胺可減少

疼痛視覺模擬量表0.5

分，鹽酸鹽葡萄糖胺則

減少疼痛視覺模擬量表

0.1分，兩者在疼痛緩解的

部分都沒有臨床上的意義。最後

文獻作者的結論為補充葡萄糖胺或葡萄糖胺化合物，皆無法有效減緩關節疼痛。

而在2013年國際臨床試驗期刊發表的文獻，探討不同劑型的葡萄糖胺治療骨關節炎的效果，這是一篇隨機、雙盲、安慰劑對照試驗的整合性分析文獻。在這篇文獻收錄19篇試驗，共有3159位受試者，進行統合分析的結果顯示，各篇研究在疼痛緩解的效果非常不一致。因此文獻作者認為補充硫酸鹽葡萄糖胺及鹽酸鹽葡萄糖胺對膝關節炎病人的疼痛緩解沒有明顯效果。



2006年新英格蘭醫學期刊也有一篇文獻，探討葡萄糖胺、硫酸軟骨素和合併使用葡萄糖胺及硫酸軟骨素兩者對於疼痛膝骨關節炎的影響。這是一篇大型臨床人體試驗，共有1583位受試者，其研究結果顯示單獨補充葡萄糖胺（1500毫克）或硫酸軟骨素（1200毫克），對於改善膝骨關節炎並沒有延緩疼痛效果，然而合併使用

葡萄糖胺和硫酸軟骨素，對於中度至重度膝骨關節炎相關疼痛可達到緩解效果。

綜合以上的文獻結果，補充葡萄糖胺能否緩解骨關節炎疼痛的結果仍然沒有定論，有少數文獻證實可以緩解關節

疼痛，但大部分的文獻結果

顯示不具有緩解疼痛的功效。多數文獻作者認為補充葡萄糖胺無法緩解骨關節炎疼痛，因此原本沒有補充葡萄糖胺的病人，無需採取補充葡萄糖胺來緩解骨關節炎疼痛，反而應該

要注重日常生活習慣的調養，以預防骨關節炎發生或改善關節疼痛不適。平時應避免維持相同一個姿勢過久，或是減少提高關節壓力的機會，如：過度運動、勞動，或是外傷等潛在威脅。建議維持理想體重，保持規律且適度運動習慣，對預防骨關節炎發生和伴隨的疼痛不適，才是根本的好方法。☺