

治療骨關節炎藥物和健康食品

秋風起 關節痛

□ 唐海誼 香港執業藥劑師

在

現代治療骨關節炎的藥物中，消炎止痛藥是最普遍使用的療法。第一線的療法為撲熱息痛（Paracetamol），著名品牌有必理痛（Panadol）。撲熱息痛有確實的止痛功效，副作用很少，成年人如果肝臟功能正常，只要每日攝進不多於4克（大約8粒必理痛分量）便沒太大問題。非固醇類消炎藥（NSAID）也被普遍使用，它除了鎮痛外，也有舒緩關節腫脹的功效。它作用快，效果顯而易見，但此類藥物的不良反應在於令腸胃壁膜受損，嚴重的甚至有腸胃出血的情況，所以服食此類藥物時必須飽肚服用，或同時服用胃藥。普遍使用的NSAID藥物有布洛芬（Ibuprofen）、萘普生（Naproxen）、甲芬那酸（Mefenamic acid）和雙氯芬酸鈉（Diclofenac Sodium）等。

小心健康食品滲有NSAID

讀者要小心坊間的「關節特效藥」或健康產品，如發覺服用某種健康產品後，



消去。
痛里痛甯功能正8粒頓消了鎮作用良反有腸必須用的、禁那酸酸鈉

D
或後，

痛楚立刻消失，腫脹程度即時減少，筆者懷疑此健康食品滲有NSAID成分。除了撲熱息痛、NSAID和固醇類藥物外，筆者不相信有任何健康產品或功能性食品對骨關節炎有立刻和巨大的功效。故此，千萬不可自行胡亂服用，因長期不當地服用NSAID可引致腸胃出血。

最近市面上也有「新一代」的NSAID，相對來說，它們刺激胃黏膜程度較少，胃腸出血的機會率和情況也較輕微，但讀者要留意較少不等於無，所以仍然要飽肚服用或同時服用胃藥。新一代的NSAID有賽內克西（Celecoxibs）、羅福克西（Rofecoxib）等。

葡萄糖胺可減慢關節退化

以上所說的藥物大部分均需醫生處方才能服用，有助監控其所帶來的副作用。除了消炎止痛外，也有十分安全的藥物可以治療骨關節炎。葡萄糖胺（Glucosamine）是最好的例子，它有別於其他骨關節炎藥物，不能立刻紓緩關節痛楚，但當服用一段時間後，能減慢關節的退化，和改善關節的僵硬和痛楚。由於葡萄糖胺是關節內組織的重要物質，所以也被俗稱為「補骨丸」。要注意的是葡萄糖胺並不一定需要醫生處方，市面上許多治療骨關節炎的健康食品也十居其九含葡萄糖胺，不過大部分標榜天然的其實只是用了葡萄糖胺的天然聚合體，它們在身體會被分解為葡萄糖胺，然後被身體吸收。由於葡萄糖胺很安全，筆者也鼓勵骨關節有問題的人服用。

隨着健康食品市場競爭越來越激烈，許多供應商會在葡萄糖胺配方中，加入其他成分，可謂應有盡有，但有科學和臨牀研究數據的，暫時就只有軟骨素（Chondroitin）、葡萄糖胺（每日1,500毫克）和軟骨素（每日1,200毫克），能顯著改善骨關節炎的狀況，減少痛楚。另外，筆者認為軟骨素來源並不太重要，鯊魚、鮫魚或其他都是一樣，重要的是能提供指定分量的軟骨素，和原材料沒有被有害物質污染。

另外，Diacerhein在歐洲也被普遍使用，其臨牀效果和葡萄糖胺接近，但在香港較少使用。