



本人上一篇文章提及膝關節退化發生的原因、病徵及治療方法。除了膝關節直接注射透明質酸外，也有很多病人問及現時大行其道的葡萄糖胺藥物。

其實葡萄糖胺不是新的物質。它是人體自然合成的，在關節中刺激細胞產生膠原蛋白及蛋白多糖以維持軟骨的健康代謝。在健康年青的關節天然存在。只是年老退化時，關節內葡萄糖胺的合成慢下來，又趕不及分解的速度而慢慢減少。這影響到關節軟骨的新陳代謝及細胞從關節滑液提取養分。

現時葡萄糖胺的運用仍有爭議。它可稱為營養補充劑，可以減低退化關節炎的疼痛、僵硬。但卻不能說成預防及阻止退化的發生。

根據新英倫醫學雜誌(New England Journal of Medicine)於 2006 年一篇在一千五百人的研究中表示，成年人每天服用葡萄糖胺的劑量為一千五百毫克。而美國權威馬利蘭大學教授 Marc Hochberg 建議服用葡萄糖胺應最少為十二星期，如果病人感覺症狀減輕便可繼續使用。但如果感覺無效便不用再花錢服用了。

葡萄糖胺的副作用少，就算出現也是輕微如腸胃不適。不過值得一提，葡萄糖胺是從蝦及蟹殼中提煉出來，如果病人對蝦蟹敏感應加注意。有病人同時患有糖尿病也可服用葡萄糖胺，研究顯示它並不影響血糖。

其實治療膝關節退化應從多方面入手如控制體重，鍛練下肢肌肉、適度運動、藥物控制、透明質酸注射以至關節置換手術。葡萄糖胺的服用只是其中一項選擇。