

# 保骨藥 解迷思

文 / 蘇毓真 臺中慈濟醫院藥師  
審閱 / 吳秉峰 臺中慈濟醫院藥師

五十五歲的蘇媽媽最近因為爬樓梯時感到關節有些疼痛，經由隔壁的江媽媽介紹吃某種可以「維持骨力」的藥，據說可以補骨，又有消炎止痛的效果。不過蘇媽媽仍抱持著懷疑的態度，於是來藥局親自向藥師請教相關資訊。

首先我們要給蘇媽媽拍拍手，對於親朋好友介紹的藥品、來路不明或所謂的保健食品，應該抱持著審慎的態度，不可隨意服用。有關這方面的疑問應該向專業的醫療人員請教，千萬不可任意聽信，而損害了自己的健康。那江媽媽所說這種坊間流傳的藥品，「維持骨力」的能力究竟有這麼神奇嗎？

## 治療軟骨磨損與骨質疏鬆不同

坊間及廣告強力放送的這種藥品，主要成分是硫酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine sulfate)，但並不能代表所有葡萄糖胺類成分之產品；它是由貝類動物的殼來萃取加工合成的。葡萄糖胺可以幫助人體內的醣蛋白、膠原蛋白的製造，也是形成軟骨細胞的重要原料。

人體可以自行合成葡萄糖胺，主要分

布在軟骨與關節滑膜腔液。但是隨著年齡的增長，體內葡萄糖胺的分解速度大於合成速度，影響關節內細胞的新陳代謝，導致關節之間軟骨磨損因而產生疼痛。針對退化性關節炎患者使用葡萄糖胺類產品可以減緩發炎及疼痛，但是通常是當作輔助療法，而非治療退化性關節炎，也無法預防退化性關節炎，所以不建議提前服用。

## 葡萄糖胺有藥品也有食品

葡萄糖胺並沒有補骨及消炎止痛的效果，它在體內會被分解成胺基酸，轉換成半乳糖再轉變成軟骨素，促進軟骨細胞合成，增進關節之間的潤滑作用，可以減緩軟骨摩擦而產生的疼痛，因此民眾才會以為葡萄糖胺具有消炎止痛的迷思。葡萄糖胺也無法治療骨質疏鬆，因為葡萄糖胺無法增加骨頭的密度，其成分不是鈣片，所以對於骨質疏鬆或骨折的患者並沒有任何治療效果。

衛生署藥物審議委員會審查於二〇〇二年十一月廿一日公告不含鹽類葡萄糖胺及鹽酸鹽葡萄糖胺二種成分，因缺乏

足夠臨床文獻支持其有效性，應以食品管理；而硫酸鹽葡萄糖胺有部分文獻支持其輔助骨關節炎 (Osteoarthritis) 之療效，應以藥品列管。

## 該怎麼吃才正確

一開始時，硫酸鹽葡萄糖胺屬於處方藥，需要由醫生開立處方才可使用，但是由於它的副作用並不嚴重，僅有少數胃部不適、疼痛、脹氣、便秘或下痢的情況，所以在二〇〇九年六月已改為指示用藥。指示用藥是指僅能於藥局或藥事人員執業的處所內，經醫師、藥師或藥劑生指示才可購得。一顆硫酸鹽葡萄糖胺的主成分劑量為兩百五十毫克，而針對退化性關節炎建議劑量為一次五百毫克，一天服用三次。

發表於二〇〇六年新英格蘭醫學雜誌的研究指出，將一千五百八十三位平均五十九歲的男性與六十四歲的女性病人隨機分成五組，分別使用安慰劑（無藥效成分）、非固醇類抗發炎藥物 (Celecoxib)、鹽酸鹽葡萄糖胺、硫酸鹽軟骨素 (Chondroitin sulfate) 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廿四週。結果發現，鹽酸鹽葡萄糖胺對於膝蓋疼痛之改善與安慰劑比較並沒有顯著差異，硫酸鹽軟骨

素能有效改善膝關節腫脹之症狀；對於中、重度膝蓋疼痛的病人，合併使用硫酸鹽葡萄糖胺及硫酸鹽軟骨素能夠有效改善其疼痛。

## 謹慎使用 問清楚聽明白

在服用硫酸鹽葡萄糖胺前，有以下幾點必須特別注意：

1. 對葡萄糖胺過敏，或對於貝類過敏者請勿使用。
2. 由於葡萄糖胺尚未進行致畸胎的臨床測試，對於胎兒的影響仍然不明，因此婦女在準備懷孕或是懷孕期間須謹慎使用。
3. 硫酸鹽葡萄糖胺其中有些含有鈉的鹽類 (Sodium chloride)，如果有高血壓或腎臟疾病的患者長期使用會造成負擔，因此應選擇不含鈉離子的葡萄糖胺。

當我們服用藥品或者保健食品時，千萬不要聽信謠言，有任何不清楚的地方，一定要向醫師、藥師請教。硫酸鹽葡萄糖胺目前的研究結果對於某些人的關節炎疼痛緩解是有效的，但並非全部，所以服用時請詢問醫師是否有必要服用，不要白白花了冤枉錢又失去健康。

藥品：Glucosamine sulfate (硫酸鹽葡萄糖胺)

食品：Glucosamine (葡萄糖胺不含鹽類)

Glucosamine hydrochloride (鹽酸鹽葡萄糖胺)

## 硫酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine sulfate) 健保給付規定說明

一、需符合下列各項條件：

1. 六十歲以上之膝關節炎病患，其放射線分期（如下表）第Ⅲ期（含Ⅲ）以下（需於病歷中記載或附報告）。
2. 膝關節炎症狀達六個月以上，其膝關節炎疼痛指數至少在七點以上。

二、原則上每日最大劑量為七百五十毫克；若病情需要增加劑量，則需事前審查核准後使用。每一療程最長十二週，每次處方均需記錄用藥史及病人疼痛指數，療程結束後評估療效，其效果不佳者應即停用；如症狀確有改善，需停藥三個月，方可開始另一療程；每年最多使用二療程。

三、開刀置換人工膝關節後，不得使用葡萄糖胺類製劑。🚫

## 膝部骨關節炎分期法 (Ahlbäck 1968)

分期	影像檢查變化
I	軟骨軟化，大部分軟骨高度稍微變小。
II	軟骨破裂，關節間隙消失。
III	軟骨面已不平整，骨頭缺損少於七毫米。
IV	骨頭磨骨頭，骨頭缺損大於七毫米。
V	骨頭缺損大於七毫米，關節半脫位，脛骨外緣與股骨位移至少一公分以上。



各式各樣的保骨、護骨或治療關節炎的藥品琳瑯滿目，民衆使用前一定要詢問藥師，才不會吃錯藥品，傷身又傷荷包。攝影 / 曾秀英