

吃氨糖就能护膝盖？ 这些误区要避免

氨糖并非人人适用的护关节神药

记者 刘威

生活中,不少中老年人膝盖一疼就吃氨基葡萄糖(以下简称“氨糖”),把它当成保护关节的“神药”。但有的人吃了管用,有的人吃了大半年也没什么改善,这是为什么?其实,很多人买氨糖时只看保质期、比价格,却并不清楚自己买的到底是处方药还是保健品,以及自己适不适合吃氨糖。对此,自治区人民医院药学部临床药师王基云表示,氨糖并非人人适用的护关节“神药”,最可靠的做法是:先就医明确关节问题,再在医生或药师指导下决定是否使用氨糖、用多久。



这些人需慎用或禁用氨糖

- 对甲壳类虾蟹过敏者禁用。
- 高血钾症患者禁用硫酸氨基葡萄糖(尤其是含钾复盐产品)。
- 肝肾功能不全者慎用或禁用。
- 糖尿病患者应在医师指导下使用并监测血糖、血脂。
- 服用华法林等抗凝药者需监测凝血功能,哮喘患者服用氨糖后可能出现哮喘症状加重,也应谨慎使用。
- 严重关节疾病患者不推荐自行使用。

制图:黄芳(AI辅助生成)

氨糖不是止痛药

家住阅海万家的市民刘叔膝关节退变多年,有时膝盖疼了就吃布洛芬。后来他听说氨糖“治膝盖疼还不伤胃”,就买了两瓶。有一天晚上,刘叔膝盖突然肿痛,他赶紧吃了氨糖,但疼痛并没缓解,他便觉得氨糖并不管用。其实,刘叔错在把氨糖当成了止痛药——氨糖起效慢,急性疼痛时指望它迅速止痛,本身就用错了地方。

王基云具体介绍,氨基葡萄糖是一种天然氨基单糖,是关节软骨中合成蛋白聚糖所必需的前体物质。我们可以把软骨比作缓冲减震的“海绵垫”,蛋白聚糖就是其中的“骨架”,而氨糖正是搭建这个骨架的“砖块”。

通常,人体在30岁以后,自身合成氨糖的能力逐步下降,软骨随之发生退行性改变。“口服氨糖后,它的理论作用是刺激软骨细胞合成蛋白聚糖、抑制损伤软骨的酶(如胶原酶)、清除损伤细胞产生的超氧化自由基,从而可能延缓软骨退变、促进基质修复。但需要特别强调的是,软骨组织内部没有血管,营养物质只能靠关节液的渗透来供应。这意味着氨糖要在关节内发挥作用,需要经过漫长的吸收和渗透过程,通常需要连续服用数周才能初步看到改善。”王基云解释道。

2

选购前要分清氨糖类别

市民李军想给母亲买氨糖吃,但看到五花八门的氨糖产品犯了难。王基云介绍,氨糖产品大体可以分成三类,大家选购时要分清。

第一类是结晶型硫酸氨基葡萄糖(pC-GS),其生产工艺和临床应用有特定的管理要求,需在医生指导下使用。第二类是普通OTC氨糖,包括非结晶型硫酸氨糖、盐酸氨糖等,属于非处方药或保健食品。它们与处方药在审批标准、生产工艺和适用管理要求上不同。第三类是保健食品级氨糖,购买时应认准“蓝帽子”标识。需要提醒的是:保健品不是药品,不能用来治病。

不少人以为硫酸氨糖养胃、盐酸氨糖伤胃,这其实是认识误区,二者对肠胃的刺激并没有明显差别。真正需要留意的区别是含盐量:不少硫酸氨基葡萄糖产品生产时添加了盐分稳定剂,高血压、需要控盐的人群选购时,应留意包装上的钠含量,而盐酸氨基葡萄糖的含盐量一般来说更低。

3

氨糖并非人人适合

兴庆区的陈阿姨膝盖不好,女儿给她买了几瓶氨糖。谁知陈阿姨吃了三天后,胳膊起了一片红疹,痒得厉害,喉咙也不舒服。到医院一问,原来陈阿姨对虾蟹过敏,而氨糖多从甲壳类外壳提取,属于同类过敏原。医生让她立即停用氨糖并做了抗过敏处理。医生还叮嘱陈阿姨,以后买氨糖产品前要先看原料来源。

其实,氨糖并不是人人都适合吃的,能不能吃要看自身情况。通常,以下人群可以在医生或药师指导下补充氨糖:轻中度骨关节炎,关节间隙尚未严重狭窄者;关节软骨轻度损伤或磨损,如运动后关节酸胀、隐痛者;高频运动人群如跑步、登山者,可将其作为关节防护的辅助措施;50岁以上、影像学显示关节退行性改变但未达到骨关节炎诊断标准者,可在医生或药师评估后考虑使用。

通常,晚期骨关节炎患者关节间隙已严重狭窄或消失,再吃氨糖意义不大;非软骨损伤的问题,如跟腱炎、肩周炎、骨质疏松、腰椎间盘突出、股骨头坏死等,吃氨糖通常无效;18岁以下儿童及青少年不推荐使用;孕妇及哺乳期妇女禁用。

4

氨糖服用要有规律

家住枕水花园的周阿姨听邻居说吃氨糖对膝盖好,便买了一瓶,想起来就吃一粒,忙起来有时又忘记吃。断断续续吃了大半年氨糖后,周阿姨膝盖酸胀的情况并没好转,她抱怨“氨糖不管用”。

对此,王基云表示,吃氨糖必须讲究足量、足疗程,但也不建议无间断长期服。国内硫酸氨基葡萄糖普通片说明书的用法为“一次0.25~0.5克,一日3次”,即每日750~1500毫克,持续服用4~12周,每年重复2~3次,具体用法应以产品说明书为准。如果服用6个月症状仍无明显改善,建议停药。

另外,建议随餐或餐后服用氨糖,可减少胃肠道不适,特别是有胃溃疡的患者。需限钠饮食的人群应关注具体产品的钠含量,将其计入每日摄入总量。

5

关节养护要打组合拳

王基云同时提醒,如果忽视控制体重和规律锻炼,那么吃了氨糖也不能解决关节问题。“养护关节是长期功课,氨糖只是众多辅助手段之一,科学减重、适度锻炼、好好保暖,这些才是守护关节长久舒适的关键。”

在控制体重方面,膝关节炎患者体重每减轻1%,疼痛和功能评分可改善约2%;如果能减重7%以上,会明显缓解关节疼痛。

规律的低冲击运动(比如步行、骑车、游泳)是膝关节炎的一线干预措施,应避免爬山、爬楼梯、深蹲负重等运动。日常还要加强肌肉锻炼,增强关节周围肌力,为关节提供动态支撑。