

# 類風濕性關節炎

患者痛不欲生

類風濕性關節炎是常見的關節炎之一，本港患者高達7萬人。有調查發現，半成以上患者要常忍受中等至嚴重的痛楚，近9成患者更已將忍痛成為生活一部份，而病情嚴重時，更可能會喪失活動能力。此症有年輕化趨勢，故此，類風濕性關節炎患者，必須及早了解此症其成因，及舒緩方法，以減少被劇痛煎熬。

## 成因

成因未明，但專家多認為是因免疫系統失調，令身體作出自我攻擊的反應

## 徵狀及併發症

對稱性是類風濕性關節炎的特徵，故左右兩側的相同關節會同時受影響，常見出現於手部、肩膀、頸椎及腳部，關節會因發炎出現紅腫劇痛，患者軟骨亦有可能被侵蝕而令骨骼變形。

除了可影響患者活動能力外，身體其他部份發炎率亦會增加，可引起血管炎，或影響血液、心臟、呼吸和神經系統，並增加肺部及眼睛發炎的機會。

## 高危因素



•女性罹患率比男性高出2-3倍



•發病年齡多介乎20-50歲之間



•本港醫學報告指出，患者日趨年輕化，連小朋友亦有機會患上，故不容忽視

## Omega 3 EPA有助預防類風濕性關節炎

類風濕性關節炎與發炎息息相關，故如能降低身體的致炎物，有助減少患上此症的機會。而細胞結構物質不飽和脂肪酸Omega 3 EPA，已被多國臨床實驗證實能降低體內致炎因子，具抵抗炎症的作用<sup>1</sup>，可有助抑制類風濕關節炎的形成，及有效改善其症狀，舒緩痛楚。Omega 3 EPA亦能潤滑關節，減低關節之間的摩擦力，有助保持關節靈活，減少僵硬問題<sup>2</sup>。愛斯基摩人進食含有大量Omega 3 EPA的魚類，因此，他們患上類風濕性關節炎的機會很低，但港人Omega 3 EPA攝取量嚴重不足，加上污染嚴重，令深海魚多含重金屬，不能多吃，故應直接攝取無雜質的魚油Omega 3 EPA精華，以減少患上此症的機會。

## 鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.有助保護關節組織

類風濕性關節炎患者的關節遭受炎症及免疫系統的攻擊，令關節軟骨及組織受到破壞。研究發現，鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.能改善關節痛楚腫脹的情況及受侵蝕性關節的活動能力，甚至可減少服用非類固醇消炎藥<sup>3</sup>。鯊魚軟骨素蛋白質複合物S.C.P.的分解分子(GAGs)能充當免疫調節劑，抑制引發炎症的免疫細胞間的訊息傳遞，有效控制炎症發展<sup>4</sup>，有助改善類風濕性關節炎問題。

## 抗氧化紅酒精華SOD有助改善類風濕性關節炎

研究發現，多數自身免疫性疾病患者（如：類風濕性關節炎），在其疾病過程中會產生大量自由基，可令細胞受損，而有機會令免疫系統進一步出現紊亂，增加發炎情況。多個臨床試驗證明，人體內的SOD (Super oxide dismutase)酵素具清除及平衡自由基的能力，而類風濕性關節炎病人血液中SOD活性比正常人低得多。專家指出，紅酒精華SOD內的網絡式抗氧化成份能增加體內SOD的數量和活性<sup>5</sup>，能清除體內多餘自由基，減少類風濕關節炎病人淋巴細胞被其破壞，維持免疫系統的正常，並能抑制致炎因子的產生<sup>6</sup>，顯著減輕患者關節疼痛腫脹，改善關節外形，提高關節活動能力，增強握力及縮短晨僵時間<sup>7</sup>。故應多攝取紅酒精華SOD，以減少患上類風濕性關節炎的機會，及舒緩其症狀。

### 參考:

1. Gil A. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory diseases. *Biomedical Pharmacotherapy* 2002; 56:388-396.
2. Pritchett JW. Statins and dietary fish oils improve lipid composition in bone marrow and joints. *Clinical Orthopaedics and Related Research* 2006; 456:233-237
3. Volpi N. The pathobiology of osteoarthritis and the rationale for using the chondroitin sulfate for its treatment. *Current Drug Targets – Immune, Endocrine & Metabolic Disorders* 2004; 4:119-127.
4. Campo et al. Purified human plasma glycosaminoglycans reduced NF{Kappa} B activation, proinflammatory cytokines production and apoptosis in LPS-treated chondrocytes. *Innate Immunology* 2008; 14: 233-246.
5. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2008; 372:254-259.)
6. Pace-Asciak et al. The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis: Implications for protection against coronary heart disease. *International Journal of Clinical Chemistry* 1995; 235:207-219
7. Wang, F.S., Zhang, T.M., and Ji, S.L. 1998. Clinical application of super oxide dismutase and its development prospects. *Chinese Journal of Pharmaceuticals*. 29(10):472-475