

退化性關節炎

困擾80萬港人 嚴重影響生活質素

關節炎並非一朝一夕，不少人年僅30多歲，關節已開始退化而出現痛楚。據統計，本港60歲以上人士超過8成會有不同程度的關節炎，退化性關節炎患者更高達80萬人，病情惡化時更需換人工關節，嚴重影響日常活動，實不容忽視！

徵狀及併發症

軟骨是構成關節的主要成分，它能吸收振動，減少關節活動時的摩擦力。若軟骨被破壞，就會造成關節退化，引發關節炎。此症常見於手指、膝蓋及髖股關節，患者會感到關節僵硬或疼痛，活動能力嚴重受影響。

嚴重時，軟骨會被纖維化，甚至變質，令患者的活動能力大減。當軟骨組織被分解後，會令軟骨中的玻尿酸流失，從而使關節潤滑液變稀及失去潤滑功能，增加骨頭之間的磨擦機會，並產生疼痛。

高危因素



• 年紀增長



• 劇烈運動



• 不正確姿勢



• 過胖

鯊魚軟骨蛋白質複合體S.C.P.有效修補軟骨組織

許多研究及文獻指出，屬黏多醣類的鯊魚軟骨蛋白質複合體S.C.P.可有效治療關節炎，其形態一般都會以硫酸鹽存在，硫酸鹽會吸附細菌，令它們不能黏附在關節組織中引起發炎，具有消炎的作用¹。此外，鯊魚軟骨蛋白質複合體S.C.P.能有效控制細胞外液體的分子及容量，以及水份的新陳代謝、傳遞，幫助骨骼合成；對於傷口癒合、維持關節組織健康等均有功效²。

Omega 3 EPA及蠔肉精華有助預防關節炎

不飽和脂肪酸Omega 3 EPA為細胞結構物質，多國臨床實驗已證實Omega 3 EPA可降低體內致炎因子³，有助抑制關節炎形成，及減少其症狀，尤其對類風濕關節炎(慢性關節發炎)特別有效。Omega 3 EPA亦有效潤滑關節，減低關節之間的摩擦力，保持關節靈活，是有助預防關節炎的重要營養素。

另外，據中國傳統醫學經典《黃帝內經》記載，腎主骨，而蠔肉精華所含的豐富微量元素組合，可補腎護肝，維持骨骼及關節健康。

及早攝取有利關節軟骨的營養素，預防關節痛

關節退化無可避免，但我們可以透過攝取天然營養補充品，補充關節液及軟骨，令其再生，從而預防關節炎。不過，在採購健康食品時，應留意產品是否有優質的保證，坊間不少軟骨蛋白質複合體S.C.P.的產品，首選鯊魚軟骨蛋白質複合體S.C.P.為佳，注意一些以豬軟骨提取的產品，效能質素自然遜色得多，所以必須小心選擇。

參考:

- 1) Theoharides TC. Dietary supplements for arthritis and other inflammatory conditions: Key role of mast cells and benefit of combining anti-inflammatory and proteoglycan products. *European Journal of Inflammation* 2003; 1:1-8.
- 2) Maruha Corporation Investigators. Mucopolysaccharides.
- 3) Gil, A. Polyunsaturated fatty acids and inflammatory diseases. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 2002;56:388-396.