

淺談關節的損傷、疼痛、修補與重建

關節疼痛、關節炎是一常見的關節病變。關節是由關節軟骨、韌帶、緩衝潤滑液三者所組成，最容易受傷的關節軟骨是由 1-2 mm 厚的膠原纖維、醣蛋白、透明酸脂聚合而成，而軟骨基質的糖蛋白隨著年齡的增長丟失也更多，因而使關節表層的軟骨軟化，在承受壓力時出現磨損、斷裂，進而軟骨逐漸片狀脫落，而使軟骨層變薄，甚而消失。軟骨下的骨質出現微小的壞死、骨折或關節面及周圍的骨質增生，這些皆會引起僵硬、麻木、腫脹、痠痛，嚴重者發生行動障礙，究其原因有如個體的老化，各類慢性病所引發的關節發炎、職業性勞損，骨質疏鬆、外傷、肥胖，甚至過度使用美國仙丹（類固醇之類）等，四十歲以後婦女因體內荷爾蒙分泌遞減，鈣流失漸多，較男性發生率高。

目前醫界對這類疼痛發炎的處理是以 NSAIDS(非類固醇消炎止痛劑)來緩解為主,如 Aspirin, Ibuprofen, Indomethacin, Mefenamic Acid, Naproxin, Celebrex 等，嚴重者施予關節開刀或置換手術，當然我們了解這些藥物對胃腸的副作用及手術的不方便。許多醫師開出 Glucosamine 及 Chondroitin 來幫助治療，得到相當不錯的效果。

葡萄糖胺 (Glucosamine) 和軟骨素 (Chondroitin) 能補充軟骨丟失的基質營養，是兩種構成軟骨和結締組織的主要成份，能有效幫助受傷軟骨的修補，提高潤滑液的黏稠度，減少關節的傷害，不僅僅只是表面的止痛、消炎而已。另外 Chondroitin 還能促進膠原蛋白的分泌，幫助傷處的癒合。

在自然界的鯊魚軟骨和不同動物的軟骨內，除了 Glucosamine 和 Chondroitin 外，尚含有極易吸收的鈣質、膠質和其他未知的營養素，對於肌肉、韌帶、滑囊、筋膜、軟骨的修護，鈣的吸收和固定有很大的幫助，但鯊魚軟骨應在低溫下處理磨成 350 mesh (目) 以上的微細粉末才能發揮其功效 (一般的藥品顆粒為 80-120 目)，此外古老的印度草藥 Boswellia 和人體細胞內特有存在的 MSM (Methyl Sulfonyl Methane)，皆為很好的消炎、止痛劑，若再加上能幫助傷口痊癒及增強免疫力的鋅，就更加強了此類配方的完整性，比只單用葡萄糖胺和軟骨素二種成份的配方更明顯快速有效。

在保健方面的建議：

一、骨質密度在 30-35 歲達最高峰，所以在年輕時應儘早儲存「骨本」，多飲用牛奶、豆漿、多食含鈣多的食物，如豆類製品，綠色花椰菜、骨頭湯、小魚乾、深色蔬菜等。

二、適當有恆的運動，可刺激維持鈣在骨骼中的支持需要，緩遲骨質疏鬆的發生。

三、體重過重者，應減輕體重、以減少關節的負擔，避免活動時的意外傷害。

四、選擇有效的功能性保健食品，有時選對了也是很有效的。

五、如有其他慢性疾病，所引起的關節炎，如類風濕關節炎、尿酸性關節炎、僵直性脊椎炎等亦應尋求醫師做根本的檢測，確定病因，正確治療，和其他輔助療法處理。

本文由美加健公司提供，美加健公司為美國衛生部登記核准之生產工廠，有先進的實驗室與高科技的各種化驗設備，除代為美國各大主流市場客戶生產加工外，並由公司數位博士，藥劑師共同研發多項獨家優秀功能性配方，多項有關健康資訊備索，讀者若有有關健康的問題，歡迎去電(626)279-5789，傳真(626)279-5989 或函至 2602 Loma Ave., S. El Monte, CA 91733 洽詢。