

許自己一個

關鍵靈活

的未來之路



這是你的 關鍵日常嗎？

「承重」關節不但使用率高，老化得也快；只要一出現問題，行走自如日常即會變得寸步難行。



劉宜洵 營養師

- 中國醫藥大學附設醫院 健檢中心營養師
- 生活大小事 健康老實說 節目特約營養師
- 東森新聞健康知識 顧問營養師
- 三立 婆媳當家 健康有方 節目特約營養師
- 東森醫師好辣醫師營養師專家團
- 全省新光三越百貨健康巡迴講座營養師

最近天氣變化多，常聽到就是：「我的膝蓋怎麼又開始痛了？」「天啊！怎麼蹲下去，爬不太起來，還有巧巧的聲音，好恐怖喔」又或是「最近爬樓梯都覺得卡卡的，走路會有聲音，是骨頭鬆了？還是關節磨損？補甚麼才有效？」

根據衛生福利部統計，國人膝關節退化的盛行率約15%，350萬人飽受關節疼痛之苦，58歲以上長者，每五人中就有一人有關節退化問題；70歲以上老人更有70%以上罹患關節退化性關節炎，其中女性患者較多於男性。

退化性關節炎 骨質疏鬆症

傻傻分不清？



關節所發出的某些聲響，是不正常的摩擦所造成的關節磨損，與骨質疏鬆或脫臼無關，不過和關節炎卻有關聯。關節內軟骨、韌帶摩擦發出聲響的人，日後關節提早退化的比例也會比較高。一般民眾常會因某些媒體廣告，時有意或無意的誤導，而將「退化性關節炎」、「骨質疏鬆」兩種疾病混淆。其實不僅病因不同、症狀相差很多，治療方式更不同！錯誤觀念不但白花錢、錯過治療時機，還可能讓自己關節持續老化，持續暴露在危險中。

「退化性關節炎」主要是關節軟骨磨損，而「骨質疏鬆症」指的是骨頭中鈣質的流失；一個是軟骨出問題，一個是硬骨有空洞。所以，軟骨沒有鈣，退化性關節炎補鈣是沒有用的；骨頭中的鈣質流失的骨質疏鬆，吃維骨力 Viartril-s (葡萄糖胺 glucosamine) 是不正確的。

膝關節退化不只軟骨出問題，韌帶退化是導致關節退化的重要成因之一。

關節軟骨磨損產生一連串退化反應，如關節變形、肌肉萎縮、關節積水等，我們常掛在嘴邊的「長骨刺」，就是關節退化的一種現象，這些疼痛和僵硬常開始於韌帶、肌肉與神經，大大影響生活品質與行動能力，嚴重時必須手術治療。

《美國老人醫學 (Gerontology) 》期刊著名文章中指出：「如果期待膝關節可以像身體器官一樣正常運作，就必須仰賴所有維繫其機械性穩定的組織，包含韌帶、骨骼、半月軟骨...等。而退化性關節炎最早發生的組織變化，就出現在韌帶附著於骨頭的交界處。」後來研究也證實，韌帶受傷、鬆弛會導致膝關節的不穩定。

如關節外圍鬆弛的韌帶未經強化治療，接下來導致骨骼的破壞和軟骨磨損，一步步演變成退化性關節炎。現今已經許多專治運動傷害的醫師，皆認同須重視韌帶鬆弛問題，強化膝關節支撐力道，可避免軟骨磨損、骨頭摩擦，避免最終走向關節置換。

膝關節保健市場混亂，選擇素食可食、修復軟骨、韌帶及強化肌肉的新穎商品正是趨勢。

綜觀目前關節軟骨保健商品，大多都以一種補充「關鍵營養素」的概念出發，也就是我們常見的II型膠原蛋白、葡萄糖胺、軟骨素、玻尿酸等；這些成分皆會因長期使用關節，軟骨組織受到嚴重磨損而流失，最終走向退化一途。不過，這些成分都有一個共通的問題——都是葷的。



台灣有1/3的人口是吃素的，尤其虔誠的宗教信徒比例更高，他們膝蓋的磨損率比一般人嚴重外，更因為飲食中很難攝取可以合成軟骨相關的營養素，所以早期出現的素食葡萄糖胺才會如此瘋狂熱銷。但是葡萄糖胺除了被醫界詬病所含的鈉含量過高，腎臟有問題的民眾無法天天飲用，以外它對於幫助軟骨修復，甚至增加軟骨生成的效率太差；因此只靠素食葡萄糖胺補足軟骨的全營養素稍嫌不足。

想像一下，膠囊一顆才多大，當每樣原料全部塞進去，再強調來源珍貴，價格很高，真的能相信加進去成分劑量足以修復軟骨？令人值得商榷。有良心的品牌業者，一直在努力尋求是否能有素食可食，也能修復軟骨的「關鍵成分」，更希望能做到效果劑量皆足夠的優質來源。

“

來自西班牙的蛋殼膜萃取，含有軟骨生成所需完整元素，打破了關節產品什麼都加才有效的迷思。

”



跟上最新保健新知，以同步修復「韌帶彈性」與「肌力強健」為開發重點，讓關節腔有足夠的力量撐出空間，才是真正降低過度磨損。另外，輔助添加優質鈣來源及可促進鈣吸收的元素，如此即稱得上是全方位關節補給品。在現今國內膝關節的紅海市場，如何在成份上多花一點心思，讓產品功效得以提升、更加完整，進而殺出一條血路，另闢一個藍海市場，端看廠商是否對自家商品投注用心，以及用最高規格標準來開發產品，取

得消費者的信賴；真正值得信任的廠商，產品資訊公開透明，生產製造符合安全衛生標準，才能讓消費者在選擇上更加安心。

只要有關節，就會退化，但正確的使用、保養，可以延緩退化的速度，即使退化，還是可以照常使用而不會不舒服的。聰明如你，是該為自己與家中每位長輩，選擇天天補充保養的好商品，才能讓未來的路走得越來越輕鬆，越來越快活。

本文參考資料：

1. Y1. Mark T. Wheaton, et al. The Ligament Injury Connection to Osteoarthritis. Journal of Prolotherapy. 2010 ; (2)1 : 94-304.
2. Simon Wandel. et al. Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee : network meta-analysis. BMJ. 2010 ; 341 : c4675.
3. Allen D Sawitzke, et al. Clinical efficacy and safety over two years use of glucosamine, chondroitin sulfate, their combination, celecoxib or placebo taken to treat osteoarthritis of the knee: a GAIT report. Ann Rheum Dis. 2010 ; 69(8) : 1459-1464.
4. Allen J. et al. Do subchondral bone changes exacerbate or precede articular cartilage destruction in osteoarthritis of the elderly ? Gerontology ; Basel Vol. 43, Iss. 5, 1997 : 296-304.
5. 衛生福利部國民健康署，〈骨質疏鬆症臨床治療指引手冊〉，台北，衛生福利部國民健康署，pp. 126，2014年。
6. 黃兆山主編，〈台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引〉，台北，中華民國骨質疏鬆症學會，pp. 51，2017年。
7. 林孝儒醫師，衛生福利部新營醫院新聞稿。