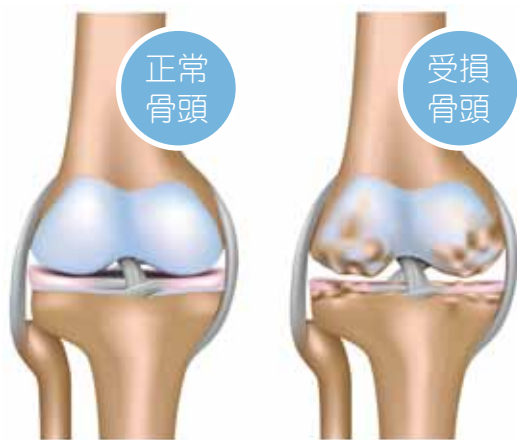




骨質疏鬆 & 退化性關節炎



骨質疏鬆症及關節炎在中老年人是非常常見的慢性疾病。骨質疏鬆是一種骨頭易脆，且容易發生骨折的疾病，關節炎則是關節的軟骨退化或者關節週邊結締組織發炎而造成疼痛。如果未加以預防或不治療，骨質疏鬆會從毫無疼痛逐漸進展至骨頭破裂，嚴重時將造成生命危險。

一般來說，隨著年齡增加，身體新陳代謝速率逐漸緩慢，加上鈣質攝取不足、長期服用藥物（如類固醇、減肥藥）等，導致嚴重骨質疏鬆。然而，骨質疏鬆不再只是老年人的專利，臨床研究發現，更年期婦女因女性荷爾蒙分泌不足，骨質流失的速率一年可高達3~5%；此外，正值青壯年的上班族，也多因工作壓力、不良的飲食（如嗜飲咖啡、茶與汽水）及生活習慣（如熬夜、抽菸），而加速骨質流失。

骨質疏鬆症的危險因子也包括體型較纖瘦、骨量低、少運動和鈣吸收程度低等。有乳糖不耐症的族群因為無法從每天的奶類食物中攝取足夠的鈣質，更須多加注意。一般人平均約20歲時就已獲得98%的骨量，兒童期和青少年期則是建立強健的骨頭、抵抗中老年時出現

骨質疏鬆的關鍵時期。青少年一天所需鈣質為1200~1500毫克，中老年人需要1500~1800毫克，若已經有骨質疏鬆的問題則需更多。

運動、意外傷害、老化都是造成關節間的保護層“軟骨”磨損及傷害的原因，過度使用導致關節受傷，負荷過重使得關節承受過多壓力，或者是因為有關節炎的家族傾向時，退化性關節炎便會發生。症狀常見有：關節變形、疼痛及僵硬。日常保養除適度的運動、體重控制、游泳或熱水浴以紓解疼痛外，攝取具抗發炎效果的營養素亦可調理因關節炎造成的困擾。

在以往關節炎的保養，只能靠消炎藥或類固醇做消極性的止痛，嚴重者就得靠拐杖或輔助器協助行動，甚至須動手術置換人工關節才能解決行動上的不便，而老年人必需承受較高的手術風險，很可能發生如感染、腦中風、靜脈栓塞等預料以外的合併症。而西藥在臨床上對於骨關節炎的治療，依然停留在以控制發炎和疼痛症狀為主，對於關節軟骨的保護和促進其修復來減緩退化的進行方面則進展不大。因為關節退化主要是因為過度的磨損加上幫助關節潤滑的營養素不足，只有補充關節組織所需的營養素，幫助關節組織的修復才能達到根本的治療。

■ 給予以下營養素可改善退化性骨質疏鬆症及退化性關節炎：

營 養 素	營 養 素 的 作 用
葡萄糖胺 + 軟骨素 + 幾丁質	保護關節，含軟骨原料，可強化骨骼及軟骨組織增生，對於退化性關節炎症狀的減輕是有幫助的 ¹
鈣質 + 維生素D3 + 鋅、鎂 + 大豆蛋白	鈣是骨骼生成原料，並可保持骨密度，適當的維生素D可幫助鈣吸收，預防骨質流失。臨床研究顯示退化性關節炎的病人，補充維生素D可增加骨骼中礦物質的密度 ²
維生素B群 + 南瓜子	研究證實補充維生素B群可減輕退化性關節炎的症狀 ³
蛋白質（乳清蛋白）	乳清蛋白中含有重要成分可活化成骨細胞以促進骨骼生長，並增加骨質密度 ⁴
銀杏	促進血液循環，具有顯著抗關節炎的活性，協助關節恢復活動力 ⁵
維生素C	維生素C可增加骨骼中礦物質的密度，尤其是正接受荷爾蒙治療以及有在補充鈣片的更年期婦女 ⁶
魚油	魚油所含的必須多元不飽和脂肪酸，可降低關節發炎所帶來的疼痛與不適 ⁷

References :

1. de los Reyes GC, Koda RT, and Lien EJ. Prog Drug Res. 2000; 55: 81-103.
2. Bischoff-Ferrari HA, Zhang Y, and Kiel DP, et al. Arthritis Rheum. 2005 Dec 15; 53(6):821-6.
3. Wilhelmi G. Z Rheumatol. 1993 Jul-Aug;52(4):191-200.
4. Osteoporos Int. 2005;16(12):2123-8.
5. Son JK, Son MJ, and Lee E, et al. Biol Pharm Bull. 2005 Dec; 28(12):2181-4.
6. Morton DJ, Barrett-Connor EL, Schneider DL. J Bone Miner Res 2001 Jan; 16 (1): 135-40.
7. Curtis CL, Rees SG, and Cramp J, et al. Proc Nutr Soc. 2002 Aug;61(3):381-9.