

維骨力真的能「維骨力」嗎？

一個藥師的部落格文章，徹底解釋維骨力的問題，在此提供給大家參考
其實很不想用這個標題，怎麼說呢?? 維骨力這個名字，根本就是無能昏庸的衛生署核准的，這玩意明明就不是補骨頭，居然核准這種名字，從網友問的問題就可以看出來，大家對這玩意根本不清楚；那就讓高藥師來好好的介紹一下吧!!!

維骨力是商品名，成分是 glucosamine(也就是所謂的固樂沙敏)，中文是葡萄糖胺，也就是義大利羅氏藥廠所出產的 Vialtril-S，台灣的代理是大統公司，這是小弟畢業後第一個工作，就是去這家公司，當然負責的區域是省立醫院，每天重要的工作就是打雜哈拉，然後算算一個月誰用了多少顆維骨力，然後公司有誠意會交給這些醫生，做了三四個月，覺得自己跟廢物差不多，就不幹了，沒想到十年之後，這個當初像垃圾一樣的東西，被民眾當成寶一樣，果然把錢砸在醫生上是對的。

我們身體的關節，是由軟骨組成，"據說"吃葡萄糖胺(維骨力的主成分)可以改善退化性關節炎，為什麼用"據說"這兩個字呢??因為也有很多醫師是不認同這種說法的，醫學上的報告並不足以支持這種說法，所以在國外是健康食品，但是當然有錢能使鬼推磨，要花錢找一些醫師背書，一點都不困難，我們來看看一些醫師的說法!!!

關節炎有兩種，斯斯也有兩種，退化性關節炎和風濕性關節炎是關節炎的大宗，但是維骨力僅僅對退化性關節炎效果比較明顯，對付風濕性關節炎，維骨力可就拙於應付，退化性關節炎是關節軟骨磨損所造成的，多發生在老年人，當然因為飲食的西化，還有精緻食物的盛行，一些年輕人也會有這樣的情況。

一般得到退化性關節炎的病人，都以為是骨頭發生了問題，所以認為「吃骨補骨」，偏偏無能的衛生署核准這種錯誤的名字，因此維骨力在一般民眾的心中，對於骨頭方面的問題都可以解決。

雖然有一些研究報告，口服的葡萄糖胺可以進入軟骨組織，但最新研究已證實，葡萄糖胺經口服，九成都會在腸道分解代謝掉，只剩一成左右會被吸收，進入血液，與血清蛋白結合，既然如此，我們吃維骨力不知道要幹嘛??然有病患吃了維骨力，有產生一些療效，但是安慰劑一樣會有 30%的效果。在比利時、捷克雖有研究發現，使用葡萄糖胺的人與安慰劑組相較，關節腔的 X 光影像較窄，看起來似乎其軟骨組織較厚。

不過，分析十多個隨機、雙盲的科學實驗後，葡萄糖胺在改善退化性關節的疼痛上，確有中等效果；但有些醫師指出，這種效果有誇大之嫌，因為他發現，醫學期刊登載的多為發現有效的研究，可能有許多效果不彰的研究未被刊登，且證明有效的研究多為廠商贊助，效果不佳者則多為獨立研究，其中也可能有誤差的可能。

台北榮總內科部醫師黃德豐也認為，國外學界研究發現，葡萄糖胺之所以能改善退化性關節炎症狀，作用機轉並不是增加軟骨厚度，而是藉由改變新陳代謝，使疼痛不適減輕；且這種症狀緩解效果，其實吃消炎止痛藥，或是按摩、運動，讓肌肉放鬆，甚至減重以減少關節的壓力，都可收同樣的作用。

大部分的醫師認為，葡萄糖胺只適合用在輕度的退化性關節炎，如果是重度病患恐怕效果不好；而因為維骨力價格不便宜，除非患者不在乎花錢，否則考量其成本效益，

還不如從改變生活型態來獲得同樣的療效，不一定非得吃藥。

事實上，葡萄糖胺雖然安全性高、副作用少，但也有醫師曾發現，有人自行購服三個月後，竟出現軟骨發炎的過敏現象，雖然沒有直接證據證明是葡萄糖胺所引起，不過對於特定體質者恐不適合使用。國外研究也發現，似乎只有「硫酸鹽基」的葡萄糖胺（Glucosamine Sulfate）才有緩解症狀的效果，而「鹽酸鹽基」的葡萄糖胺（Glucosamine HCl）、或再加上軟骨膠硫酸鹽（Chondroitin sulfates），效果則不彰；因此有人推測，是否有效的是硫酸鹽基，而非葡萄糖胺，但仍需要更多的實驗報告來支持。

也有網友提到某某美容師說維骨力要搭配膠原蛋白才會有效，這樣的說法並不是非常正確，姑且不論美容師並非正統醫療人員，是否有足夠的醫學常識；其實葡萄糖胺吃到身體裡面會轉換成膠原蛋白，其實可以直接吃膠原蛋白，但是因為膠原蛋白的價錢比較貴，所以可以一起吃，比較負擔不會那麼重。

維骨力現在幾乎是全民運動了，很多上了年紀的人不管自己吃，有時候也會買來送父母長輩，但是消費者常搞錯的，那就是維骨力不是鈣片，所以對於骨質疏鬆是完全沒有幫助的，既然不是鈣片，小孩子就不適合吃這些東西，骨質疏鬆的人也不需要吃（不過通常年紀大的人會有骨質疏鬆，而且也通常會有退化性關節炎的問題）。

有網友會問高血壓的病人是否可以吃維骨力，如果是原廠的維骨力因為鈉的含量比較高(就跟你吃很多鹽一樣)，你會給你家裡有高血壓的長輩吃很鹹嗎?? 一定不會吧!!!高藥師會建議可改用含鈉量較低的產品，或者更好的是無鈉的葡萄糖胺，對於老人家是會比較好，常常看到一些'孝順的子女'一定要買原廠的維骨力給有高血壓的家人，不知道是不是有其他的目的呢???這我們就不知道了，不過個人造業個人擔，我們也就不方便說什麼了!!!

至於市面上有很多的產品，都含有葡萄糖胺，要怎麼選購呢???很簡單!!!

大家都知道，鈣要有維他命 D3 的幫助，吸收才會有效果；同樣的葡萄糖胺也一定要有軟骨素的幫忙，吸收才會好，原廠的維骨力居然沒有加這成分，國外的 Move free 這個廠牌就有加軟骨素的成分，那你花錢買效果不好的東西幹麻???為了養活藥廠還是代言的醫生???更不要說容易買到假貨的風險了。

我們可以計算 下一天的花費就知道該買哪種產品了，一天的治療劑量是在 1500mg 左右，如果是吃保養(或者是吃心酸)只要 1000mg 就夠了。以最低的 1000mg 來算，一天的花費只要超過 30 元，基本上高藥師就會認為你是傻瓜，錢太多的話可以捐給育幼院或者慈濟；不需要給外國人賺去(搞不好外國人還會笑全世界最笨的就是台灣人)!!!

不少年紀大的病人時常會問呂教授有關「維骨力」的事，實在是不好給大家澆冷水，只好找到這一篇藥師寫的文章，提供給大家看，大家自己去做選擇。

魚油對健康的好處，動物性脂肪也能促血循！

資料來源：光田綜合醫院

魚油包含 EPA (eicosapentanoic) 和 DHA (docosahexanoic)，它們都是屬於 omega-3 不飽和脂肪酸。大部分魚油含有 18%EPA 及 12%DHA，omega-3 脂肪酸能減少三酸甘油

脂，血液中三酸甘油酯過高的時候會破壞身體崩解血塊的能力，易導致心臟病發作的風險，提高血塊的產生。

以動物性脂肪為主的愛斯基摩人，它們的心血管疾病的罹患率卻很低，研究報告指出，原因是因為它們所食用的魚類大部份是深海魚類，如鮭魚、鯖魚之類的食物，它們是愛斯基摩人的脂肪來源，這種魚油中富含 omega-3 的脂肪酸，能在血液中迅速的被吸收，促進血液流通，減低血液在血管中的凝結及血管壁的黏附，防止血栓的形成，有助於心臟和血管系統功能的正常運作。

魚油的功能

一、增加記憶力：由飲食中攝取而得的部份必須脂肪酸，會在體內合成為妨礙血液循環、擾亂免疫系統及加速血脂生成的不良物質，而 EPA 和 DHA 可以阻斷這些不良物質在人體內形成。此外，必須脂肪酸的攝取量若是不足時，會響記憶及行動的功能，而 EPA 和 DHA 正可作為補充必須脂肪酸的良好來源。魚類中所含的 EPA、DHA 較多，適量攝取有助於嬰幼兒腦部之發育，魚肉是比陸生動物的肉，為更好的健腦食物。

二、減緩經痛：omega-3 脂肪酸的作用在於它可以抑制前列腺素的形成，前列腺素是一種局部性的荷爾蒙，它能夠引起發炎，破壞動脈、關節，甚至促發癌細胞發展。omega-3 的作用，可以減低過多前列腺素所造成的生理破壞，所以對經痛的現象具有減緩的效果。

三、降血脂：1991 年，發表在新英格蘭醫誌 (N Eng J Med) 上的報告指出，高血脂病人在接受以魚油為主的飲食治療後，不但達到降低血中膽固醇的效果，而且優質血脂 HDL(高密度脂蛋白)的含量增加，而劣質血脂 LDL(低密度脂蛋白)的含量則減少了。

LDL 乃負責將膽固醇自肝中帶往肝外的周邊組織，會造成血液循環中血清膽固醇量增加，HDL 則將沉澱於身體組織中的膽固醇運至肝臟，使之轉化成膽汁酸，由腸道排泄。所以 HDL 是有益的膽固醇，LDL 是有害的。

四、消炎作用：魚油的消炎作用比較少為人知。但是在 1982 年發表於「美國國家科學院研究期刊 (Proc Natl Acad Sci)」的研究報告及其他四組研究人員在 1987 年到 1990 年間進行的臨床人體試驗的結果都指出，魚油會減少發炎前驅物質的生成，所以可改善紅、腫、疼痛等發炎帶來的不適。對關節炎、牛皮癬、消化性潰瘍的病人來說，搭配魚油的飲食治療，可以降低病人對止痛消炎藥物的依賴劑量，因此而減少了藥物傷胃傷肝的副作用。

五、降血壓：魚油富含多元不飽和脂肪酸，我們最常聽說的 DHA 及 EPA 就是多元不飽和脂肪酸之一。多元不飽和脂肪酸是構成前列腺素前驅物質，前列腺素的功用可以使血管的肌肉鬆弛、增加體內鈉質排除，所以有降低血壓效果，但是建議飲食中多元不飽和脂肪酸和飽和脂肪酸比例，以 1：1 為最好。

六、抗癌：過去研究曾指出魚油可能能抗癌，魚油中的多元不飽和脂肪酸對於癌細胞具抑制作用，能緩慢癌細胞蔓延的速度，而精胺酸則是一種常見的氨基酸，研究指出它能夠提昇免疫力，對於抗癌可能有幫助。

一般市售魚油大多含 180mgEPA 及 120mgDHA，少數品牌含有 300mgEPA 及 200mgDHA，通常一天應該食用 300mgEPA 的比例比較好，因此，一天早晚各 1 粒魚油是很基本的保養。

葡萄籽吃太多 2 婦人險血崩

2008/09/03 華視新聞

不少愛美女性會吃葡萄籽保健食品養顏美容，一罐要價上千元的葡萄籽，每天吞上兩顆。不過台中兩名婦女每天猛吞，吃了兩個月後，沒想到子宮嚴重出血，醫生超音波一照，發現裡頭的子宮肌瘤變大，導致經痛差點血崩。醫生表示，葡萄籽含有類黃酮，不能隨便亂吃。

國外的醫學研究證實，葡萄籽含有類女性荷爾蒙，會刺激肌瘤變大，這名女子本來就有子宮肌瘤，服用葡萄籽後，從原本才 4 公分突然變大到 8 公分，幸好趕緊開刀取出來，否則會血崩。

醫師提醒，有子宮肌瘤或是乳腺瘤的女性，盡量少吃葡萄籽，而每個人體質不同。如果要服用，最好事先向醫生諮詢，才不會吃了無法美容反而傷身體。

葡萄籽 OPC 是抗老化、抗氧化的食品，因此市面有些葡萄籽 OPC 營養食品很受歡迎，但是，我們經常在強調，不能只食用「單方」葡萄籽，會這樣會造成身體另外的問題，這一篇報導證明我們的呼籲是對的，請大家以後不要再聽信推銷員的話，猛吃葡萄籽，必須食用多種抗氧化物複合的營養食品才安全。

憂鬱症患者應檢查骨鬆

聯合新聞網 2008/9/1

骨質疏鬆症與憂鬱症人口逐年增加，研究發現這兩種疾病有相互作用，運動是預防兩者的最佳處方。

陽明大學醫學系助理教授范佩貞指出，去年一月出刊的美國「哈佛守護女性健康期刊」即建議，曾經或是正接受憂鬱症治療的女性，應和醫師討論是否需要進行骨質檢測。

台北榮總婦產實驗室主任趙湘台說，北榮婦產部曾針對門診四百五十位停經婦女研究發現，這群平均年齡五十四歲的受試者，有兩成三罹患憂鬱症、兩成五罹患骨質疏鬆症，而憂鬱症患者中，有輕度骨質疏鬆佔三成六、已達骨質疏鬆標準者則超過兩成。

趙湘台說明，此研究可見，憂鬱症停經婦女容易罹患骨鬆症，且骨鬆越嚴重者，憂鬱症也越嚴重，但導致骨鬆身高、體重、身體質量指數等，卻並未顯示與憂鬱症相關。

范佩貞說，骨鬆常常是無聲無息，直到出問題才被注意，最好的預防方式就是多運動，特別是有氧運動，不僅能增加骨質密度，也是治療輕度憂鬱症的最佳處方。

骨質疏鬆症要補鈣，憂鬱症者也要補鈣，因為鈣能舒緩神經，因此，這兩者的確有關連，也就是其共同性都是缺鈣。因此，要改進此狀況，只要每天食用 1000--2500mg 的天然蔬果鈣+4—6 粒 B 群+600mgEPA 的魚油等，就能有效改善。