

กลูโคซามีนซัลเฟต กับโรคข้อเสื่อม

โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) เป็นภาวะเสื่อมที่มีผลต่อข้อและเนื้อเยื่อของข้อ มีอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อมีการใช้งานของอวัยวะส่วนนั้น ต่อมามีอาการข้อบวม ฯลฯ เมื่ออาการมากในขั้นท้ายๆ ข้อจะมีลักษณะผิดรูปผิดร่าง นอกจากการรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการปวดหรือการอักเสบเพื่อป้องกันการลุกลามของโรคแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่น่าจะเป็นประโยชน์



กลูโคซามีนซัลเฟต (Glucosamine sulfate) เป็นสารประกอบที่พบในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยทั่วไปมักรับประทานในขนาดวันละ 1500 มิลลิกรัม

การศึกษาในหลอดทดลอง จากการศึกษาในหลอดทดลอง พบว่ากลูโคซามีนซัลเฟตมีผลกระตุ้นการสังเคราะห์และยับยั้งการสลายตัวของโปรติโอไกลแคน (Proteoglycans) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในกระดูกอ่อนที่ทำหน้าที่กั้นการกระแทกระหว่างกระดูกข้อ นอกจากนี้กลูโคซามีนยังแสดงฤทธิ์ด้านการอักเสบอย่างอ่อนๆด้วย

การศึกษาทางคลินิก สำหรับการศึกษาดังกล่าว (การศึกษาในมนุษย์) พบว่าผลการรักษาลดลงถึงกับยาต้านการอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) แต่ผลเริ่มต้นจะช้า

กว่า และการบรรเทาอาการจะค่อยเป็นค่อยไป ไม่รวดเร็วเหมือนการใช้ยา ผลการบรรเทาอาการมีตั้งแต่ปานกลางไปจนถึงมาก (รายงานการศึกษา 14 ใน 15 ฉบับ) **ข้อดีของกลูโคซามีนซัลเฟต** เหนือ ยาด้านการอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) คือ **ชะลอการเคลื่อนตัวเข้าหากันของข้อกระดูกที่ข้อเข่า** เห็นผลนี้ชัดเจนเมื่อใช้ในระยะเวลา ตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปและต่อเนื่องไป ชัดเจนมากขึ้นอีกหลัง 3 ปี

อาการไม่พึงประสงค์ ที่พบบ่อย คือ คลื่นไส้ ท้องเสีย แสบท้อง ปวดท้อง อาการอื่นๆที่พบบ่อยคือ มีนิมง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ บวม อาการทางผิวหนัง หัวใจเต้นเร็ว

ข้อควรระวัง คือไม่ควรใช้ในคนที่แพ้อาหารทะเล เนื่องจากกลูโคซามีนอาจเตรียมจากสัตว์ทะเล อาจทำให้เกิดอาการแพ้รุนแรงได้

หมายเหตุ **บทความสั้น** เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 3 **บริการตอบคำถาม**-มีคำถาม ข้อสงสัยอื่นๆเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โปรดส่ง คำถาม ข้อสงสัย พร้อม ชื่อ-นามสกุล ไปที่ <headpyfc@mahidol.ac.th> ทางภาควิชาฯจะบริการตอบคำถามบน Website (หากต้องการคำตอบเป็นส่วนตัวทาง E-mail address กรุณาระบุ)