

養命酒 Yomeishu

早晚喝 就是補!

每天3杯就是補! 精神·體力·氣色



養命酒採用中醫的原理，以調理身體為主，讓身體通過藥補來達到自我調節和修復。調理講究的是遠期強身效果，這就是為什麼長期持續飲用養命酒、補身效果才會更顯著的原因。

源自日本的養命酒已有416年的歷史。它是採用14種珍貴藥材釀成，能促進血液循環，逐步調理虛弱的身體機能，持續每天飲用，精神、體力和氣色都能見到明顯的改善!

日本銷售第一，有利於：

- | 改善手脚冰冷 | 緩解身體疲勞 | 預防疫病 |
- | 改善體質 | 增強食慾 |

萬豐 50週年慶



醫識力

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) @ easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活雜誌

葡萄糖胺 療效因人而異

目前，骨關節炎仍無法被治愈，現有的各種治療旨在延緩疾病的惡化，減輕和控制疼痛，並提升病人的活動能力。

除了改變生活作息、控制體重和注意飲食，病人可通過藥物、輔助品、關節腔內注射治療以及手術來治療骨關節炎。

從最简单的扑熱息痛 (paracetamol)，到現今廣泛使用的非類固醇消炎藥物 (NSAIDs)，再到鴉片類的強效止痛藥物，這些藥物皆具有止痛和抗炎的特性。

而最常被使用也曾被多項研究證明有效的輔助品是葡萄糖胺 (glucosamine)，但其療效因人而異，且目前市場上有各種不同的葡萄糖胺，療效也都不一樣。另一個被廣泛使用的是硫酸軟骨素 (chondroitin sulfate)，接著是Omega 3脂肪酸。此外，一些較冷門且研究結果有著不確定性的輔助品為姜、姜黃及綠茶。

以上所提的各種輔助品的主要功能是減少發炎問題，因為發炎會造成關節的疼痛、腫脹、僵硬。這些輔助品皆沒有研究證明它們可以將骨關節炎治好，比如葡萄糖胺吃久了也只能保護軟骨不繼續惡化，但使軟骨再生是不太可能的。

4大關節腔內注射治療

目前市場上的關節腔內注射治療有4種，即類固醇、玻尿酸 (hyaluronic acid)、自体高濃度血小板血漿 (Platelet Rich Plasma, 簡稱PRP) 和幹細胞。

類固醇是一種強效的消炎藥物，可以有效協助病人止痛和消炎，但療效屬暫時性，長期注射反而對軟骨或韌帶有傷害。此外，類固醇的使用也會增加細菌感染的風險，或引起類固醇反應發作 (steroid flare)，造成注射部位的周圍疼痛和發炎。

人體正常關節內的滑液 (synovial fluid) 含有自然分泌的玻尿酸，其功用是減少摩擦、減低所承受的压力和重量，就如汽車的引擎潤滑油。當一個人有骨關節炎時，其自然分泌的玻尿酸會變質並喪失其功能，因此需要注射外來的玻尿酸讓細胞再生，可過了一段時間後這些細胞又會變得不活躍而再次喪失其功能。

注射玻尿酸的療效可維持6個月至兩三年不等，需看個人病情和治療後關節的使用和保護程度。

至於針對骨關節炎所進行的幹細胞治療的研究甚少，其研究成果也是最為不足的，許多情況下我都不鼓勵病人注射。

高濃度血小板血漿

注射

医句话:

在關節腔內注射PRP，理論上是可以幫助軟骨的重建，減少各種壞的因子對軟骨的破壞，因此一併具有消炎功效。唯目前仍沒有很具體的研究報告可以證明注射PRP能夠讓軟骨再生，所以我們還是以強調其阻止骨關節炎惡化的功能為主。

醫識力 | 筆錄 曾詠郁

血小板富含生長因子

PRP指的是透過抽取病人自己的血液，經由高速離心分離 (centrifugation) 制成的高濃度血小板血漿，過程會將不需要的紅血球和血漿分離，只取高濃度的血小板和小部分的白血球及血漿。

人體的血液分為血漿和血球兩部分，血漿約占55%，血球約占45%。45%的血球中可分為紅血球 (占40%至41%)、白血球 (占4%) 和血小板 (少於0.1%)。

血小板除了對血液的凝結很重要之外，它還富含多種生長因子，主要有：

1. 血小板衍生的生長因子 (Platelet Derived Growth Factor, PDGF)，促進間充質細胞 (mesenchymal cell) 的細胞分裂，調節膠原酶的分泌和膠原蛋白的合成。
2. 轉化生長因子β (Transforming Growth Factor-β, TGF-β)，刺激未分化的間充質細胞增生。
3. 血管內皮生長因子 (Vascular Endothelial Growth Factor, VEGF)，增加血管的增生和通透性。
4. 表皮生長因子 (Epidermal Growth Factor, EGF)，刺激內皮細胞 (endothelial) 的趨化性 (chemotaxis) 和血管增生。
5. 纖維母細胞生長因子 (Fibroblast Growth Factor, FGF)，促進軟骨細胞 (chondrocytes) 和成骨細胞 (osteoblasts) 的生長和分化。
6. 結締組織生長因子 (Connective Tissue Growth Factor, CTGF)，促進血管增生和軟骨再生。
7. 胰島素樣生長因子-1 (Insulin-like Growth Factor-1, IGF-1)，促進纖維母細胞的趨化性並刺激蛋白質的合成。

勝打玻尿酸 或相配合皆有效

在關節腔內注射PRP，理論上是可以幫助軟骨的重建，減少各種壞的因子對軟骨的破壞，以及幫助消炎。除了軟骨，根據理論，PRP也可以協助肌腱、韌帶、滑膜、肌肉甚至骨頭的再生。唯目前仍沒有很具體的研究報告可以證明注射PRP能夠讓軟骨再生，所以我們還是以強調其阻止骨關節炎惡化的功能為主。

從2007年至今，至少有30多項大型研究是針對PRP而進行的，其中有許多的報告表示它的療效比注射玻尿酸來的好，但也有研究表示兩者相互配合的療效更好。

臨床上，一般是抽取病人30毫升的血液，並提取出3毫升的PRP，再注射進1個關節腔內，注射的次數可分為1至3次不等。如果病人患有癌症、血液疾病、血小板疾病、血液有細菌感染、血量不足、要注射的地方有細菌感染、急性發燒等情況，都不可以採用PRP來治療。

此外，若病人有服用任何非類固醇的消炎藥物，需在注射PRP前2天停藥，如有服用類固醇藥物，則需在注射PRP前2周停藥，曾注射類固醇則需多等1個月的時間。

嚴重仍須換膝關節

骨關節炎的手術有好幾種，其中包括在關節鏡下切取少量健康的正常關節軟骨組織，將正常的關節軟骨組織在實驗室中培養後再重新植入關節內，或，直接將健康且較少被使用的軟骨組織轉接到發病的關節內，這些手術對患有早期骨關節炎的年輕人的治療效果較好，只要其軟骨磨損的面積不大，它便有康復的可能性。

然而，有嚴重骨關節炎的病人則須進行全膝關節置換手術 (total knee replacement)。

骨關節炎的治療需多管齊下，不能單靠單一的治疗方法，病人做得越多越好，除了服用輔助品或接受注射治療，也要同時改變生活作息、控制體重、注意飲食，如此便能延緩疾病惡化。

骨關節炎2問:

早期治療能完全緩解

問1: 骨關節炎在進行治療後是否有可能達到完全緩解 (complete relief)?

答: 有可能，但需視個人病情而定。每個人在開始接受治療時，其骨關節炎的嚴重程度都不一樣。若屬早期，是有辦法將疼痛完全緩解，但如果後期較嚴重了，治療的療效也越少，只能將疼痛降低。然而，疼痛是很主觀的，兩個病人的骨關節炎或許是同一期，但兩者對疼痛的感覺各不一樣。

問2: 關節疼痛是常見的健康問題，民眾一般該在什麼時候才找骨科醫生求診?

答: 當民眾有關節的疼痛，而這個疼痛是在沒有經過意外創傷下而發生的，且該疼痛持續超過2至3周 (無論是連續性或間歇性)，就該去看骨科醫生。民眾不該在有關節疼痛時，就即刻服用止痛藥，因為在不知真正的病因之下，單純依靠藥物將疼痛暫時壓住，爾後再進行激烈的運動或做了不正確的動作或姿勢，反而會讓關節加速惡化。

戴之欽醫生 (Tai Cheh Chin) 骨科顧問

溫馨提醒: 文章與廣告內提及產品、服務及個案僅供參考，不能作為看診依據，須以醫生的意見為主。

多吃全穀雜糧 有助防大腦遲鈍

營養專家表示，其實造成記憶力流失、專注力不佳的原因，除了與老化有關外，現代人飲食西化、過於精緻，往往普遍有蔬菜、水果攝取不足的情況，導致維生素B群攝取不足，也是使大腦變遲鈍一大主因。

另外，日常飲食中的主食 (碳水化合物) 來源，多為原料去除谷類外殼製成的白麵條、麵包、白米飯，自然也使得現代人普遍有B群攝取不足的情況。

台灣營養學系教授王進昆表示，人體大腦想要正常運作，需要充分的能量來啟動。而維生素B群，因具有參與身體能量、胺基酸 (蛋白質組成原料) 代謝，以及幫助神經元修復的作用，而維生素B群在人體中扮演催動大腦運作重要的“啟動鈕”角色。所以當體內維生素B群含量不足，自然容易導致記憶力變差的情況發生。

若自覺有記憶力下滑、專注力不佳的症狀，則建議適度改變不當的飲食習慣，多攝取未經精緻處理、較接近食物採收原態的全谷雜糧類。譬如糙米、紫米、五穀飯、十穀飯、完整全豆 (紅/黃/綠/黑豆)、玉米、南瓜、番薯等。

除了多吃原態的全谷雜糧食物外，王進昆也提到，若是咀嚼能力較差的長者，或是真的吃不慣上述食物的孩童及民眾，適度攝取啤酒酵母、可食用的酵母粉等，也是幫助獲取維生素B群的食物來源之一。(資料來源: 華人健康網)

養好腿和腳，延緩衰老病不找。



骨科顧問戴之欽醫生主講

不再為關節炎煩惱

有效的關節炎治療和養護法

主辦: CMed Healthcare Sdn Bhd

入場免費

2019年1月13日(星期日), 2PM, 八打灵再也星洲日報B2礼堂