



อดบวดยาข้อเสื่อม

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา



ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 2558

ผู้สูงอายุกับโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมคืออะไร?

ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน เนื่องจากมีปริมาณส่วนประกอบสำคัญ ได้แก่ “โปรตีโอไกลแคน (Proteoglycans)” ลดลง ทำให้ความสามารถในการรองรับการเคลื่อนไหวของกระดูกข้อต่อลดลง จึงเกิดอาการปวดขึ้นเมื่อมีการลงน้ำหนัก โดยข้อที่พบได้มากที่สุดคือ ข้อเข่า ข้อสะโพก

แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบันเป็นอย่างไร?

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมจะรักษาแบบการไม่ใช้ยาและการใช้ยาร่วมกัน โดยการรักษาแบบไม่ใช้ยาจะเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่น การลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน การออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดแรงกระแทกต่อข้อต่อร่วมกับการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด เช่น พาราเซตามอล หรือยาในกลุ่ม NSAIDs เช่น ไดคลอฟีแนค (Diclofenac) โดยหากทำการรักษาเบื้องต้นแล้วภายใน 6 สัปดาห์อาการปวดเข่าไม่ดีขึ้น จึงจะพิจารณาใช้กลูโคซามีนซัลเฟต



กลูโคซามีนซัลเฟตคืออะไร จะลดข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร?

กลูโคซามีนซัลเฟต คือยาที่ใช้รักษาโรคข้อเข่าเสื่อมเนื่องจากกลูโคซามีนเป็นสารตั้งต้นในการสร้างโปรตีโอไกลแคนที่เป็นส่วนประกอบของกระดูกอ่อน ดังนั้นจึงเชื่อว่าการรับประทานกลูโคซามีนซัลเฟตจะช่วยชะลออาการข้อเสื่อมได้ และมีการนำมาใช้เพื่อรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

ผลิตภัณฑ์กลูโคซามีนในประเทศไทย

กลูโคซามีนแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ กลูโคซามีนซัลเฟต (Glucosamine Sulfate) และ กลูโคซามีนไฮโดรคลอไรด์ (Glucosamine Hydrochloride) โดยในประเทศไทยจัดให้กลูโคซามีนซัลเฟตเป็นยา และอยู่นอกรายการบัญชียาหลักแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2558

ขนาดการรับประทานกลูโคซามีนซัลเฟตที่แนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมคือ รับประทานวันละ 1500 มิลลิกรัม โดยในประเทศไทยมีผลิตภัณฑ์ในรูปแบบแคปซูลและแบบผงละลายน้ำ

จัดทำโดย นสภ จิราภรณ์ เอมใจ รหัส 53234464 นิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ฝึกปฏิบัติงานในวิชาเภสัชกรรมด้านสารสนเทศทางยา ผลิต 4 อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.ภญ. นพพร ชัยพิชิต





ผลิตภัณฑ์กลูโคซามีนในประเทศไทย



ชนิดแคปซูล (เม็ดละ 500 มิลลิกรัม)

รับประทานครั้งละ 1 แคปซูล

วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร



ชนิดผงละลายน้ำ (ซองละ 1500 มิลลิกรัม)

รับประทานวันละ 1 ซอง ก่อนอาหาร 15 นาที

โดยละลายยาในน้ำ 1 แก้วก่อนรับประทาน

ข้อควรระวังในการรับประทานกลูโคซามีน



อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย ได้แก่ ท้องผูก ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ



ผู้ที่แพ้อาหารทะเลควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกลูโคซามีน เนื่องจากกลูโคซามีนเตรียมจากสัตว์ทะเล อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

กลูโคซามีนชะลอข้อเข่าเสื่อมได้จริงหรือ?

การศึกษาวิจัยทางคลินิกล่าสุดในปี ค.ศ. 2014 พบว่า “การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดและชะลอการเสื่อมของข้อได้เทียบเท่ากับการรับประทานกลูโคซามีนซัลเฟต”

ดังนั้น ในผู้สูงอายุที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมในระยะแรก อาจยังไม่จำเป็นต้องรับประทานกลูโคซามีนเพียงแค่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ก็สามารถลดอาการปวดเข่าและชะลอข้อเข่าเสื่อมได้

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

- ❖ ควรออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดแรงกระแทกต่อข้อต่ำ เช่น ว่ายน้ำ รำมวยจีน เดิน ลีลาศ แอโรบิกน้ำ เป็นต้น
- ❖ ออกกำลังกายครั้งละ 20-40 นาที จำนวน 3-5 วัน ต่อสัปดาห์
- ❖ หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง เทนนิส เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Kwok CK, Roemer FW, Hannon MJ, Moore CE, Jakicic JM, Guermazi A, et al. Effect of oral glucosamine on joint structure in individuals with chronic knee pain: a randomized, placebo-controlled clinical trial. *Arthritis Rheumatol.* 2014 Apr;66(4):930-9.
2. Armagan O, Yilmazer S, Calisir C, Ozgen M, Tascioglu F, Oner S, et al. Comparison of the symptomatic and chondroprotective effects of glucosamine sulphate and exercise treatments in patients with knee osteoarthritis. *J Back Musculoskeletal Rehabil.* 2015;28(2):287-93.
3. เอกสารสรุปประเด็นข้อเท็จจริงและข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับกลูโคซามีน คอนดรอยตินซัลเฟต ไคโตเชอเรน และไฮยาลูโรนแนชนิดฉีดเข้าข้อ. คณะทำงานวิชาการทางการแพทย์: กระทรวงการคลัง ;2553.
4. Lacy CF, Armstrong LL, Goldman PP, Lance LL. *Drug information handbook with international trade names index.* 20th ed. Ohio: Lexi-comp; 2011.

