

## Glucosamine và chondroitin

### Glucosamine and chondroitin (Vietnamese)

Tài liệu này là những thông tin hướng dẫn về glucosamine và chondroitin cho người bị viêm khớp (arthritis) về công dụng của những chất bổ dưỡng này và khả năng xảy ra phản ứng.

#### Giới thiệu

Trước khi uống glucosamine và chondroitin điều đầu tiên quý vị cần xem xét là những bằng chứng công dụng cho tình trạng của mình. Chỉ có một số nghiên cứu giới hạn, nhưng xác đáng về glucosamine và chondroitin, tuy nhiên kết quả về mặt công dụng của những chất bổ dưỡng này chưa được khẳng định rõ ràng, nhất là đối với các trường hợp viêm khớp nặng. Tuy vậy cả hai loại chất glucosamine và chondroitin đều cho kết quả an toàn như loại thuốc 'trần an' (thuốc giả), mà không bị nhiều phản ứng phụ như là một số các loại thuốc.

#### Glucosamine là gì?

Glucosamine là đường tự nhiên được tự tạo trong cơ thể, là một trong những thành phần tạo sụn. Sụn bao bọc và bảo vệ các đầu khớp xương làm cho xương chuyển động trơn tru tại các khớp. Glucosamine có hai dạng – glucosamine sulfate và glucosamine hydrochloride. Thuốc bổ dưỡng glucosamine được chế từ mai cua biển, vỏ tôm và tôm hùm. Thuốc dạng viên hoặc dạng lỏng và thường có thành phần chondroitin.

#### Chondroitin là gì?

Chondroitin cũng là chất tự nhiên trong cơ thể. Người ta cho rằng chất chondroitin làm nhiệm vụ chuyển hóa nước và chuyển hóa dinh dưỡng nuôi sụn làm cho sụn có độ mềm dẻo và vững vàng. Chondroitin có trong loại bổ dưỡng chondroitin sulfate, được chế từ chất bovine (lấy từ bò cái) hoặc từ sụn cá mập.

#### Những thuốc bổ dưỡng này giúp chữa viêm khớp như thế nào?

Người ta cho rằng những chất bổ dưỡng này có thể có công dụng cho người bệnh viêm xương khớp (osteoarthritis, viết tắt là OA) trong những trường hợp sụn đã bị tổn thương.

Người ta cho rằng uống thuốc bổ dưỡng glucosamine và/hoặc chondroitin có thể giảm đau và phòng ngừa hoặc ngăn cản quá trình tổn thương sụn khi đang bị bệnh OA. Cho tới nay chưa có bằng chứng nào cho thấy những chất bổ dưỡng này có công dụng cho bất cứ dạng bệnh viêm khớp nào.

#### Kết quả nghiên cứu kết luận thế nào?

##### Glucosamine sulfate

- Giảm đau: các ý kiến không thống nhất về công dụng của glucosamine sulfate đối với giảm đau. Trong một số lớn các nghiên cứu, glucosamine cho thấy có giảm đau hơn là dùng thuốc 'trần an' (thuốc giả). Tuy nhiên trong các nghiên cứu khác, mức độ giảm đau của glucosamine và thuốc 'trần an' là như nhau.
- Sụn: có một số bằng chứng cho thấy glucosamine sulfate có thể làm chậm quá trình tổn thương sụn.

##### Glucosamine hydrochloride

- Các nghiên cứu cho thấy chất hydrochloride có thể không mang lại công dụng giảm đau như là glucosamine sulfate. Công dụng của glucosamine hydrochloride đối với sụn chưa được thử nghiệm.

##### Chondroitin

- Giảm đau: kết quả nghiên cứu về chondroitin đưa tới các kết luận không đồng nhất. Một số nghiên cứu cho thấy chondroitin có làm giảm đau hơn là thuốc 'trần an'. Tuy vậy nhiều nghiên cứu mới hơn không thấy chondroitin có tác dụng giảm đau.
- Sụn: chỉ có kết quả giới hạn cho thấy thuốc bổ dưỡng chondroitin làm chậm quá trình tổn thương sụn hoặc phục hồi sụn đã bị tổn thương.

## Kết hợp glucosamine sulfate và chondroitin

- Nghiên cứu gần đây cho thấy kết hợp glucosamine sulfate và chondroitin có thể có công dụng giảm đau trong các trường hợp nhức mỏi hoặc đau nhức đầu gối do viêm xương khớp OA.

## Kết luận

Tóm lại, các kết quả nghiên cứu về glucosamine và chondroitin còn đang trong vòng tranh cãi. Đã có một số kết quả khả quan, nhất là đối với glucosamine sulfate. Phần lớn các nghiên cứu chỉ quan tâm tới bệnh viêm xương khớp đầu gối OA, rất ít nghiên cứu chú trọng tới các loại xương khớp khác (như là xương hông, xương bàn tay). Trong khi công dụng còn chưa được kết luận, nhưng rõ ràng là glucosamine và chondroitin là những biện pháp chữa trị an toàn cho những trường hợp bệnh nhân viêm xương khớp OA thử dùng.

## Liều dùng đề nghị như thế nào?

- Glucosamine sulfate: 1500mg mỗi ngày
- Glucosamine hydrochloride: 1500mg mỗi ngày (lưu ý, glucosamine sulfate được cho là có công dụng tốt hơn)
- Chondroitin sulfate: 800 - 1000mg mỗi ngày

Các nhãn thuốc khác nhau có lượng thành phần glucosamine và chondroitin khác nhau. Đọc kỹ nhãn thuốc để biết quý vị cần uống mấy viên cho đủ liều hoặc hỏi lời khuyên của dược sĩ.

## Uống bao lâu mới có kết quả?

Quý vị có thể phải uống viên bổ dưỡng từ bốn tới sáu tuần mới thấy có kết quả. Nếu tới lúc đó vẫn không thấy có biến chuyển thì có lẽ loại bổ dưỡng này không mang lại lợi ích cho quý vị. Quý vị nên thảo luận với bác sĩ về các biện pháp chữa trị viêm khớp khác cho mình.

## Những phản ứng có thể xảy ra khi dùng Glucosamine và Chondroitin

### Glucosamine

- Dị ứng hải sản tôm cua: glucosamine thường được chế từ vỏ tôm cua nên quý vị nên hỏi bác sĩ trước khi uống glucosamine nếu là người bị dị ứng hải sản tôm cua.
- Chảy máu: những người đang dùng thuốc làm loãng máu warfarin nên hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu, ngưng hoặc thay đổi liều dùng glucosamine vì có thể có phản ứng với warfarin và làm giảm khả năng máu vón cục.
- Tiểu đường: glucosamine là một dạng đường bởi vậy nếu bị tiểu đường, quý vị nên hỏi bác sĩ trước khi uống glucosamine.
- Phụ nữ có mang và đang cho con bú: hiện chưa có đủ các nghiên cứu lâu dài để có thể kết luận rõ ràng về sự an toàn của glucosamine đối với thai nhi. Phụ nữ có mang nên hỏi bác sĩ trước khi uống glucosamine.
- Phản ứng phụ khác: rối loạn tiêu hóa (như tiêu chảy), nhức đầu, và phản ứng trên da. Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về các phản ứng phụ có thể xảy ra trước khi uống glucosamine.

### Chondroitin

- Chảy máu: những người đang uống thuốc làm loãng máu, như là warfarin, nên hỏi bác sĩ trước khi uống chondroitin vì có thể tăng nguy cơ chảy máu.
- Phản ứng phụ khác: đôi khi chondroitin có thể gây rối loạn tiêu hóa.

Glucosamine sulfate và chondroitin có thể có công dụng cho người bị viêm xương khớp OA. Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ để chắc chắn quý vị dùng liều đúng chỉ định.

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Glucosamine sulfate và chondroitin có thể có công dụng cho người bị viêm xương khớp OA. Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ để chắc chắn quý vị dùng liều đúng chỉ định.

© Bản quyền Arthritis Australia 2007. Duyệt lại vào tháng 2 năm 2010. **Nguồn:** Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp địa phương có liệt kê tất cả những nguồn tư liệu được tham khảo để soạn tài liệu này. Hệ thống Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chính phủ Úc cấp kinh phí hỗ trợ dự án này.

Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp tại địa phương quý vị có các thông tin, tài liệu hướng dẫn và hỗ trợ cho người bị thấp khớp  
**Gọi số miễn phí 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.