

غلو كوسمين وكوندرويتين

Glucosamine and Chondroitin (Arabic)

أعدت هذه النشرة لتقديم معلومات عامة عن غلو كوسمين وكوندرويتين للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. وهي تضم معلومات عن فعالية هذين الدواءين الإضافيين وأخطارهما الممكنة.

مقدمة

قبل أخذ غلو كوسمين وكوندرويتين يجب أن تأخذ بالاعتبار أولاً الأدلة المتعلقة بحالتك. هناك عدد محدود للغاية من الدراسات الجيدة عن غلو كوسمين وكوندرويتين، وما زالت فعاليتها غير واضحة، خصوصاً فيما يتعلق بالتهاب المفاصل الحاد. غير أنه تبيّن أن كلاً من غلو كوسمين وكوندرويتين مأمون الجانب بدرجة أمان العلاجات المموهة (الأقراص المزيفة)، حيث أن تأثيراتها الجانبية أقل من تأثيرات بعض الأدوية الأخرى.

ما هو غلو كوسمين؟

غلو كوسمين سكر ينتجه الجسم بصورة طبيعية. وهو أحد لبنات صنع الغضروف الذي يغطي ويحمي أطراف العظام، مما يتيح لها الاحتكاك بعضها ببعض بسلاسة. وغلو كوسمين موجود في شكلين هما سلفات الغلو كوسمين وغلو كوسمين هيدروكلوريد. تُصنع إضافات الغلو كوسمين من أصداق السرطان (السلطعان) أو الكركند أو الفريديس (الريبان - الجمبري). وهي تتوافر كأقراص أو سائل وغالباً كمزيج مع كوندرويتين.

ما هو كوندرويتين؟

كوندرويتين هو أيضاً مادة طبيعية توجد في الجسم. ويُعتقد أنها تساعد على جلب الماء والمغذيات إلى الغضروف فيبقئها طرية وصحية. وهو موجود إما كإضافات سلفات كوندرويتين المصنوع من البقر أو غضروف سمك القرش.

كيف تساعد هذه الإضافات في حالات التهاب المفاصل؟

يُعتقد أن هذه الإضافات قد تفيد المصابين بالتهاب العظمي المفصلي (OA)، إذا حدث تحلل في الغضروف. ومن المعتقد أن إضافات غلو كوسمين و/ أو كوندرويتين قد تخفف من الألم وتمنع أو تبطئ تحلل

الغضروف في حالات الالتهاب العظمي المفصلي (OA). لا توجد أدلة لغاية الآن على أن هذه الإضافات فعّالة لأي شكل آخر من أشكال التهاب المفاصل.

ما الذي تقوله البحوث؟

سلفات الغلو كوسمين

- الألم: ينقسم الرأي حول تأثير سلفات الغلو كوسمين على الألم. في غالبية الدراسات خفّف غلو كوسمين الألم أكثر من العلاجات المموهة (الأقراص المزيفة). غير أنه في دراسات أخرى خفّ الألم بالدرجة ذاتها سواء تناول الناس غلو كوسمين أو علاجات مموهة.

- الغضروف: هناك بعض الأدلة على أن سلفات الغلو كوسمين يمكن أن يبطئ تحلل الغضروف.

غلو كوسمين هيدروكلوريد

- تشير الدراسات إلى أن نوع الهيدروكلوريد قد لا يكون فعّالاً بدرجة فعالية سلفات الغلو كوسمين في تخفيف الألم. ولم يجرّ حتى الآن اختبار تأثير غلو كوسمين هيدروكلوريد على الغضروف.

كوندرويتين

- الألم: تعطي دراسات كوندرويتين نتائج مختلطة. فقد وجدت بعض الدراسات أن كوندرويتين يخفف الألم أكثر من العلاجات المموهة. غير أن عدة دراسات أحدثت وجدت أنه لا يحصل أي تحسّن في مقدار الألم باستخدام كوندرويتين.

- الغضروف: هناك أدلة قليلة للغاية على أن إضافات كوندرويتين تبطئ تحلل الغضروف أو تصلح الغضروف المتضرر.

الجمع بين سلفات غلو كوسمين وكوندرويتين

- دلت دراسات حديثة على أن الجمع بين سلفات غلو كوسمين وكوندرويتين قد يكون طريقة فعالة في تخفيف ألم الركبة المتوسط إلى الحاد الناجم عن الالتهاب العظمي المفصلي (OA).

خلاصة

يمكن القول على العموم بأن نتائج الدراسات التي أجريت بشأن غلو كوسمين وكوندرويتين مثيرة للجدل. هناك بعض النتائج الواعدة، خصوصاً من سلفات غلو كوسمين. وقد ركزت معظم الدراسات على الالتهاب العظمي المفصلي في الركبة فقط، بينما ركزت دراسات قليلة للغاية على المفاصل الأخرى (كالوركين واليدين مثلاً). وعلى الرغم من أن فعالية غلو كوسمين وكوندرويتين ما زالت غير واضحة، فإنها خياران علاجان مأمونان الجانب نسبياً لتجربتهما من جانب المصابين بالالتهاب العظمي المفصلي.

ما هي الجرعة الموصى بها؟

- سلفات غلو كوسمين: 1500 ملغ في اليوم
- غلو كوسمين هيدروكلوريد: 1500 ملغ في اليوم (لاحظ أن هناك ما يشير إلى أن سلفات غلو كوسمين أشد فعالية)
- سلفات الكوندرويتين: 800 – 1000 ملغ في اليوم

تحتوي المراكات المختلفة على كميات مختلفة من غلو كوسمين وكوندرويتين. اقرأ الملصقة بانتباه لمعرفة عدد الأقراص الذي تحتاجه للحصول على الجرعة الصحيحة، أو اطلب مشورة الصيدلي.

ما هي المدة المطلوبة لكي لاحظ أي تأثير؟

قد تحتاج لأخذ الإضافات لمدة أربعة إلى ستة أسابيع قبل أن تلاحظ أي تحسن. إذا لم يظهر أي تغيير في الأعراض بنهاية تلك المدة فمن المحتمل أن لا تكون الإضافات ذات فائدة لك، وسيكون من المستحسن التحدث إلى طبيبك عن طرق أخرى للتحكم بالتهاب المفاصل الذي تعاني منه.

ما هي الأخطار الممكنة؟

غلو كوسمين

- حساسيات ناتجة عن الأسماك الصدفية: يُصنع غلو كوسمين غالباً من أسماك صدفية، لذا يجب استشارة طبيبك قبل أخذ غلو كوسمين إذا كانت لديك حساسية تجاه تلك الأسماك.
- النزيف: على الأشخاص الذين يتناولون دواء تمييع الدم "وارفارين" استشارة الطبيب قبل البدء بأخذ غلو كوسمين أو التوقف عن أخذه أو تغيير جرعته لأن ذلك قد يتفاعل مع "وارفارين" ويقلل من إمكانية تخثر الدم.
- السكري: إن غلو كوسمين نوع من أنواع السكر، لذا يجب التأكد باستشارة طبيبك قبل أخذ غلو كوسمين إذا كنت مصاباً بالسكري.
- النساء الحوامل أو المرضعات: لم يتم حتى الآن إجراء دراسات كافية طويلة المدى تمكنا من القول بدون لبس إن غلو كوسمين مأمون الجانب للطفل الذي يكون في طور النمو. على النساء الحوامل استشارة أطبائهن قبل أخذ غلو كوسمين.
- تأثيرات جانبية أخرى: اضطراب المعدة (كالإسهال مثلاً)، والصداع، ورذات فعل في الجلد. ابحث مع طبيبك أو الصيدلي التأثيرات الجانبية الممكنة قبل أخذ غلو كوسمين.

كوندرويتين

- النزيف: على الأشخاص الذين يتناولون أدوية تمييع الدم مثل "وارفارين" استشارة الطبيب قبل البدء بأخذ كوندرويتين لأنه قد يزيد من إمكانية النزيف.
- تأثيرات جانبية أخرى: من حين لآخر قد يؤدي كوندرويتين أيضاً إلى اضطراب المعدة.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

إن سلفات غلو كوسمين وكوندرويتين قد يكونان مفيدتين للمصابين بالالتهاب العظمي المفصلي (OA). تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي للتأكد من حصولك على الجرعة الصحيحة.