

## Γλυκοζαμίνη και χονδροϊτίνη Glucosamine and chondroitin (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για να παράσχει γενικές πληροφορίες σχετικά με τη γλυκοζαμίνη (glucosamine) και τη χονδροϊτίνη (chondroitin) σε άτομα με αρθρίτιδα. Το παρόν φυλλάδιο περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα αυτών των συμπληρωμάτων και τους πιθανούς κινδύνους.

### Εισαγωγή

Πριν πάρετε γλυκοζαμίνη και χονδροϊτίνη θα πρέπει πρώτα να εξετάσετε τα στοιχεία σε σχέση με την πάθησή σας. Υπήρξαν περιορισμένες, υψηλής ποιότητας μελέτες για τη γλυκοζαμίνη και τη χονδροϊτίνη και η αποτελεσματικότητά τους παραμένει ασαφής, ιδίως για τις πιο βαριές μορφές αρθρίτιδας. Ωστόσο, τόσο η γλυκοζαμίνη όσο και η χονδροϊτίνη έχει διαπιστωθεί ότι είναι εξίσου ασφαλείς με τα εικονικά φάρμακα (χάπια placebo), με λιγότερες παρενέργειες από ορισμένα άλλα φάρμακα.

### Τι είναι η γλυκοζαμίνη;

Η γλυκοζαμίνη είναι ένα είδος ζάχαρης που παράγεται φυσιολογικά από τον οργανισμό. Είναι ένα από τα δομικά στοιχεία του χόνδρου. Ο χόνδρος καλύπτει και προστατεύει τα άκρα των οστών, επιτρέποντας την ομαλή κίνηση των οστών μεταξύ τους. Η γλυκοζαμίνη διατίθεται σε δύο μορφές – θειική γλυκοζαμίνη (glucosamine sulfate) και υδροχλωρική γλυκοζαμίνη (glucosamine hydrochloride). Τα συμπληρώματα γλυκοζαμίνης παρασκευάζονται από καβούρι, αστακό ή κελύφη γαριδών. Διατίθενται σε μορφή χαπιών ή υγρού και συχνά σε συνδυασμό με χονδροϊτίνη.

### Τι είναι η χονδροϊτίνη;

Η χονδροϊτίνη είναι κι αυτή μια φυσική ουσία που απαντάται στο σώμα. Πιστεύεται ότι συμβάλλει στη διοχέτευση νερού και θρεπτικών συστατικών στο χόνδρο, διατηρώντας τον σπογγώδη και υγιή. Η χονδροϊτίνη διατίθεται σε συμπληρώματα θειικής χονδροϊτίνης, τα οποία παρασκευάζονται από χόνδρο βοοειδών (αγελάδας) ή καρχαρία.

### Πώς βοηθούν την αρθρίτιδα αυτά τα συμπληρώματα;

Πιστεύεται ότι αυτά τα συμπληρώματα μπορεί να είναι χρήσιμα για άτομα με οστεοαρθρίτιδα (OA), όπου έχει

φθαρεί ο χόνδρος. Θεωρείται ότι η λήψη συμπληρωμάτων γλυκοζαμίνης ή/και χονδροϊτίνης μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο και να αποτρέψει ή να επιβραδύνει τη φθορά του χόνδρου στην οστεοαρθρίτιδα. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτά τα συμπληρώματα είναι αποτελεσματικά για οποιοδήποτε άλλες μορφές αρθρίτιδας.

### Τι αποκαλύπτει η έρευνα;

#### Θειική γλυκοζαμίνη

- Πόνος: οι γνώμες είναι διχασμένες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της θειικής γλυκοζαμίνης για τον πόνο. Στην πλειονότητα των μελετών, η γλυκοζαμίνη ανακούφιζε τον πόνο περισσότερο από τα εικονικά φάρμακα (χάπια placebo). Ωστόσο, σε άλλες μελέτες, η ανακούφιση του πόνου ήταν περίπου η ίδια, είτε τα άτομα έπαιρναν γλυκοζαμίνη είτε εικονικό φάρμακο.
- Χόνδρος: υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η θειική γλυκοζαμίνη μπορεί να επιβραδύνει τη φθορά του χόνδρου.

#### Υδροχλωρική γλυκοζαμίνη

- Οι μελέτες υποδεικνύουν ότι η υδροχλωρική μορφή μπορεί να μην είναι εξίσου αποτελεσματική για την ανακούφιση του πόνου με τη θειική γλυκοζαμίνη. Η επίδραση της υδροχλωρικής γλυκοζαμίνης στο χόνδρο δεν έχει εξεταστεί.

#### Χονδροϊτίνη

- Πόνος: υπάρχουν μικτά αποτελέσματα από τις μελέτες της χονδροϊτίνης. Μερικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η χονδροϊτίνη μειώνει τον πόνο περισσότερο από ένα εικονικό φάρμακο. Ωστόσο, πολλές νεότερες μελέτες δεν έχουν διαπιστώσει βελτίωση στον πόνο με τη χονδροϊτίνη.
- Χόνδρος: υπάρχουν περιορισμένες ενδείξεις ότι τα συμπληρώματα χονδροϊτίνης επιβραδύνουν τη φθορά του χόνδρου ή επανορθώνουν τη βλάβη.

## Συνδυασμός θειικής γλυκοζαμίνης και χονδροϊτίνης

- Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός της θειικής γλυκοζαμίνης και της χονδροϊτίνης μπορεί να είναι αποτελεσματικός στη μείωση του μέτριου έως έντονου πόνου από οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο.

## Περίληψη

Συνολικά, τα αποτελέσματα από τις μελέτες της γλυκοζαμίνης και χονδροϊτίνης είναι αμφιλεγόμενα. Υπήρξαν ορισμένα ελπιδοφόρα αποτελέσματα, κυρίως από θειική γλυκοζαμίνη. Οι περισσότερες από τις μελέτες ασχολήθηκαν μόνο με την οστεοαρθρίτιδα του γόνατος, με πολύ λίγες μελέτες σε άλλες αρθρώσεις (για παράδειγμα, γοφούς, χέρια). Αν και η αποτελεσματικότητά τους παραμένει ασαφής, φαίνεται ότι η γλυκοζαμίνη και η χονδροϊτίνη είναι σχετικά ασφαλείς επιλογές θεραπείας για άτομα με οστεοαρθρίτιδα που θέλουν να τις δοκιμάσουν.

## Ποια είναι η συνιστώμενη δόση;

- Θειική γλυκοζαμίνη: 1500 mg ημερησίως
- Υδροχλωρική γλυκοζαμίνη: 1500 mg ημερησίως (σημειώστε ότι η θειική γλυκοζαμίνη ενδέχεται να είναι πιο αποτελεσματική)
- Θειική χονδροϊτίνη: 800 - 1000mg ημερησίως

Διαφορετικές μάρκες περιέχουν διαφορετικές ποσότητες γλυκοζαμίνης και χονδροϊτίνης. Διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα για να δείτε πόσα χάπια χρειάζεται να πάρετε για να λάβετε τη σωστή δόση ή ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας.

## Σε πόσο καιρό θα παρατηρήσετε αποτέλεσμα;

Μπορεί να χρειαστεί να παίρνετε τα συμπληρώματα για τέσσερις έως έξι εβδομάδες πριν παρατηρήσετε οποιαδήποτε βελτίωση. Αν δεν υπάρχει αλλαγή στα συμπτώματά σας μέχρι τότε, είναι πιθανόν να μη σας ωφελούν τα συμπληρώματα και ενδείκνυται να μιλήσετε στο γιατρό σας σχετικά με άλλους τρόπους διαχείρισης της αρθρίτιδας.

Η θειική γλυκοζαμίνη και η χονδροϊτίνη μπορεί να είναι χρήσιμες για άτομα με οστεοαρθρίτιδα. Μιλήστε στο γιατρό ή στο φαρμακοποιό σας για να βεβαιωθείτε ότι παίρνετε τη σωστή δόση.

## Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι;

### Γλυκοζαμίνη

- Αλλεργίες στα οστρακοειδή: η γλυκοζαμίνη συχνά παρασκευάζεται από οστρακοειδή, επομένως θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας πριν πάρετε γλυκοζαμίνη αν έχετε αλλεργία στα οστρακοειδή.
- Αιμορραγία: άτομα που παίρνουν το αντιθρομβωτικό φάρμακο βαρφαρίνη (warfarin) θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν αρχίσουν, σταματήσουν ή αλλάξουν τη δόση γλυκοζαμίνης τους επειδή μπορεί να αλληλεπιδρά με τη βαρφαρίνη και να καθιστά λιγότερο πιθανή τη θρόμβωση του αίματος.
- Διαβήτης: η γλυκοζαμίνη είναι ένας τύπος ζάχαρης, επομένως ρωτήστε το γιατρό σας πριν πάρετε γλυκοζαμίνη αν έχετε διαβήτη.
- Έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες: δεν υπήρξαν αρκετές μακροχρόνιες μελέτες για να είναι γνωστό με βεβαιότητα αν η γλυκοζαμίνη είναι ασφαλής για ένα αναπτυσσόμενο μωρό. Οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να μιλήσουν στο γιατρό τους πριν πάρουν γλυκοζαμίνη.
- Άλλες παρενέργειες: στομαχική διαταραχή (για παράδειγμα, διάρροια), πονοκέφαλοι, και δερματικές αντιδράσεις. Μιλήστε στο γιατρό ή στο φαρμακοποιό σας σχετικά με τις πιθανές παρενέργειες πριν πάρετε γλυκοζαμίνη.

### Χονδροϊτίνη

- Αιμορραγία: άτομα που παίρνουν αντιθρομβωτικά φάρμακα, όπως η βαρφαρίνη, θα πρέπει να μιλήσουν στο γιατρό τους πριν πάρουν χονδροϊτίνη επειδή μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αιμορραγίας.
- Άλλες παρενέργειες: η χονδροϊτίνη μπορεί επίσης περιστασιακά να προκαλεί στομαχικές διαταραχές.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.