

غلو كوسمين و كوندرويتين

Glucosamine and chondroitin (Arabic)

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

مقدمة

ما الذي تقوله البحوث؟

سلفات الغلو كوسمين

● **الألم:** ينقسم الرأي حول تأثيرات سلفات الغلو كوسمين على الألم. في غالبية الدراسات خفّف غلو كوسمين الألم أكثر من العلاجات المموهة (الأقراص المزيفة). غير أنه في دراسات أخرى خفّف 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 في الركبة.

غلو كوسمين هيدروكلوريد

● تشير الدراسات إلى أن نوع الهيدروكلوريد قد لا يكون فعالاً بدرجة فعالية سلفات الغلو كوسمين في تخفيف الألم. ولم يجز 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 أحدث ووجدت أنه لا يحصل أي تحسّن في مقدار الألم باستخدام كوندرويتين.

● **الغضروف:** هناك بعض الأدلة على أن إضافات كوندرويتين تبطئ تحلل الغضروف أو تصلح الغضروف المتضرر في الركبة من الالتهاب العظمي المفصلي (OA).

الجمع بين سلفات غلو كوسمين و كوندرويتين

● دلت دراسات حديثة على أن الجمع بين سلفات غلو كوسمين و كوندرويتين قد يكون طريقة فعّالة 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 و كوندرويتين غير واضحة. هناك بعض النتائج الواعدة،

قبل أخذ غلو كوسمين و كوندرويتين يجب أن تأخذ بالاعتبار أولاً الأدلة المتعلقة بحالتك. هناك عدد محدود للغاية من الدراسات الجيدة عن غلو كوسمين و كوندرويتين، وما زالت فعاليتها غير واضحة، خصوصاً فيما يتعلق بالتهاب المفاصل الحاد. غير أن تبين أن كلاً من غلو كوسمين و كوندرويتين 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. تصنع إضافات الغلو كوسمين من أصداق السرطان (السلطعان) أو الكركند أو القريدس (الريبان - الجمبري). وهي تتوفر 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 فيبقّيها 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 بالالتهاب 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). لاحظ أن معظم الدراسات تناولت الالتهاب العظمي المفصلي (OA) في الركبة فقط، مع وجود عدد قليل جداً من الدراسات حول المفاصل الأخرى (على سبيل المثال الورك أو اليدين أو الظهر). لا توجد أدلة حتى الآن على أن هذه الإضافات فعّالة لأي شكل آخر من أشكال التهاب المفاصل.

- **النزيف:** على الأشخاص الذين يتناولون دواء تميع الدم "وارفارين" استشارة الطبيب قبل البدء بأخذ غلوكوسمين أو التوقف عن أخذه أو تغيير جرعته لأن ذلك قد يتفاعل مع "وارفارين" ويقلل من إمكانية تخثر الدم.
- **السكري:** إن غلوكوسمين نوع من أنواع السكر، لذا يجب التأكد باستشارة طبيبك قبل أخذ غلوكوسمين إذا كنت مصاباً بالسكري.
- **النساء الحوامل أو المرضعات:** لم يتم حتى الآن إجراء دراسات كافية طويلة المدى يمكننا من القول بدون لبس إن غلوكوسمين مأمون الجانب للطفل الذي يكون في طور النمو. على النساء الحوامل استشارة أطبائهن قبل أخذ غلوكوسمين.
- **تأثيرات جانبية أخرى:** اضطراب المعدة (كالإسهال مثلاً)، والصداع، وردّات فعل في الجلد. ابحث مع طبيبك أو الصيدلي التأثيرات الجانبية الممكنة قبل أخذ غلوكوسمين.

كوندرويتين

- **النزيف:** على الأشخاص الذين يتناولون أدوية تميع 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.

خصوصاً من سلفات غلوكوسمين، إلا أن الدراسات الأحدث تشير إلى فائدة قليلة. وعلى الرغم من أن فعاليتها ما زالت غير واضحة، يبدو أن غلوكوسمين وكوندرويتين خياران علاجيان مأمونا الجانب نسبياً لتجربتهما من جانب المصابين بالتهاب العظمي المفصلي.

ما هي الجرعة الموصى بها؟

- سلفات غلوكوسمين: 1500 ملغ في اليوم
 - غلوكوسمين هيدروكلوريد: 1500 ملغ في اليوم (لاحظ أن هناك ما يشير إلى أن سلفات غلوكوسمين أشد فعالية)
 - سلفات الكوندرويتين: 800 – 1000 ملغ في اليوم
- تحتوي الماركات المختلفة على كميات مختلفة من غلوكوسمين 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 تحسّن. 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؟

غلوكوسمين

- تصنّع معظم إضافات غلوكوسمين من الأسماك الصدفية، بالرغم توفر بعض الإضافات المصنوعة من غير تلك الأسماك الصدفية حالياً. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي قبل أخذه حول ما إذا كانت الإضافات آمنة بالنسبة لك.

لا تزال فعالية غلوكوسمين وكوندرويتين في حالة التهاب العظمي المفصلي OA غير واضحة.

تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي للتأكد من حصولك على الجرعة الصحيحة.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. المصدر: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian Practice Nurses Association و Australian Physiotherapy Association و Australian General Practice Network و Pharmaceutical Society of Australia و Royal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.
خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسؤولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.