

---

# กลูโคซามีนคืออะไร

กลูโคซามีน (Glucosamine) เป็นสารประกอบที่พบตามธรรมชาติในร่างกายของคน สัตว์ โดยที่ กลูโคซามีน เป็นสารสำคัญที่พบในส่วนประกอบหลักของข้อต่อและกระดูกอ่อน ในปัจจุบันมีการใช้ กลูโคซามีน ในการรักษาโรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) โดยเชื่อว่ากลูโคซามีน ช่วยอาการลดเสื่อมของข้อต่อได้ **ยังไม่พบหลักฐานว่ากลูโคซามีนรักษาโรคข้อเสื่อมได้ 100%**

ตอบ: ปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัดว่ากลไกการออกฤทธิ์ของกลูโคซามีนคืออะไร แม้จะมีงานวิจัยหลายงานที่สรุปว่า ผลการใช้กลูโคซามีนทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้นก็ตาม แต่ก็ยังมีผลการวิจัยอีกจำนวนมากที่สรุปว่ายาไม่ได้ช่วยทำให้ดีขึ้นเลย นอกจากนี้ การโฆษณาอย่างมากมายของบริษัทผู้ผลิตยา ยังส่งผลต่อการตัดสินใจสั่งยาของแพทย์ และบริษัทยาเหล่านี้ยังเป็นผู้สนับสนุนในงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลของกลูโคซามีนในการรักษาข้อเสื่อมหลายงานด้วย เหตุผลเหล่านี้ทำให้กลูโคซามีนยังไม่ได้รับการยอมรับว่าในวงการแพทย์ ว่าเป็นยารักษาข้อเสื่อมจริงๆ

นอกจากนั้นแล้ว ในสหรัฐอเมริกาและประเทศทางแถบยุโรป ไม่ได้ยอมรับกลูโคซามีนว่าเป็นยาได้เพียงแค่นั้น ทะเบียนเป็นอาหารเสริมเท่านั้น เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานที่เชื่อถือได้ทางการแพทย์ว่า กลูโคซามีน มีประสิทธิภาพในการรักษาข้อเสื่อมจริง

## ไม่ควรหยุดยารักษาข้อเสื่อมแล้วเปลี่ยนมาทานกลูโคซามีน

ไม่ควรหยุดยาที่ท่านอยู่เอง เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาพบว่ากลูโคซามีน สามารถรักษาโรคข้อเสื่อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต่างกับยาต้านอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) ถ้าทานไปแล้วเกิดผลข้างเคียง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนหรือหยุดยา

## สมาคมแพทย์ไทยและต่างประเทศไม่แนะนำให้ใช้กลูโคซามีนรักษาข้อเสื่อม

ข้อบ่งใช้ของกลูโคซามีน (Alateris®) ที่ได้ขึ้นทะเบียนในสหราชอาณาจักร คือเพียงแค่ใช้บรรเทาอาการปวดเล็กน้อยถึงปานกลางเท่านั้น และไม่แนะนำให้แพทย์สั่งจ่ายยานี้เพื่อการรักษาโรคข้อเสื่อม ทั้งในกรณีที่เป็นเล็กน้อยจนถึงปานกลาง เช่นเดียวกับในประเทศไทยเอง สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทยไม่ได้มีการกล่าวถึงการใช้กลูโคซามีนในการรักษาด้วยยาโรคข้อเสื่อมด้วยยาเลย

## กลูโคซามีนไม่ใช่ยาแต่เป็นอาหารเสริม

ในเมืองไทย การซื้อหากกลูโคซามีนมารับประทานเองทำได้ง่าย เพราะมีจำหน่ายตามร้านยาทั่วไป คล้ายๆ กับในสหรัฐอเมริกาซึ่งให้กลูโคซามีนขึ้นทะเบียนเป็นอาหารเสริม เพราะผลการรักษายังไม่แน่นอน แต่เนื่องจากเป็นยาที่มีความปลอดภัยในการใช้อายุพอสมควร กลูโคซามีนจึงอาจจะเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารเสริมเพื่อป้องกันข้อเสื่อม

---