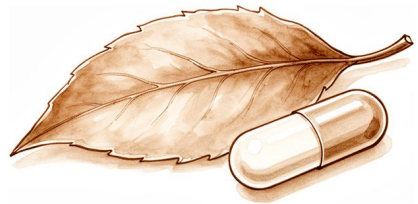


骨骼肌肉健康的营养补充剂

一些补充剂有助于骨骼和关节健康，但许多被过度宣传——了解哪些有科学依据是有帮助的。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能会注意到关节出现僵硬和疼痛，尤其是在休息后或清晨刚醒来时。这种退行性关节炎常使日常活动变得困难。您可能在完成简单动作时遇到困难，例如伸手到背后扣文胸或把衬衫塞进裤子里。疼痛可能在活动后或侧卧睡觉时加剧，从而干扰您的休息。

您的外科医生可能会讨论使用营养补充剂来帮助管理这些症状。氨基葡萄糖和硫酸软骨素是常见的选择。它们具有极佳的安全性，可能作为许多骨关节炎患者的初始治疗手段。证据支持硫酸氨基葡萄糖在减轻疼痛和改善功能方面的作用。它还可能有助于调节膝关节的损伤。然而，关于长期影响和剂量的未解问题阻止了对其的明确推荐。此外，也缺乏充分证据来全面推荐所有患者使用这些制剂。

如果费用不是问题，这些补充剂可能是合理的选项，作为手部原发性骨关节炎症状管理综合计划的一部分。此外，n-3 多不饱和脂肪酸在缓解骨关节炎患者疼痛和改善关节功能方面有效。对于无法进行锻炼的老年患者，单独进行特定的营养补充可能带来益处。

手术后，如前交叉韧带重建术，含有胶原蛋白、透明质酸、硫酸软骨素和血浆蛋白的辅助口服补充剂可提高物理治疗的疗效。这种方法可以缩短恢复至受伤前活动水平所需的时间，并减少对止痛药的需求。静脉注射蛋白质或氨基酸补充剂也为接受全关节置换术的患者带来益处，尽管其对肌肉力量和功能的影响不一。

营养优化与脊柱手术患者更好的预后相关。它通过降低重症监护室入院率、医院相关并发症和医院获得性感染的发生率，显著降低了医院成本。条件必需氨基酸补充剂对四肢和骨盆骨折切开复位内固定术后常见的并发症和早期骨骼肌萎缩具有保护作用。

尽管存在这些益处，脊柱手术中营养优化的主要障碍包括方案不一致和患者依从性差。需要标准化多学科营养方案。还需要进一步研究以确定脊柱手术有效的围手术期营养方案。您的外科医生将根据您的具体需求和循证指南帮助您了解这些选择。

实际情况

您的关节被设计为能够顺畅运动。软骨充当骨骼之间的减震器。它是覆盖在骨端的平滑涂层，可防止摩擦。当这种涂层磨损时，您会感到疼痛和僵硬。这种磨损在骨关节炎中很常见。您的身体试图修复损伤，但往往无法跟上。

营养补充剂旨在支持这一修复过程。例如，氨基葡萄糖和硫酸软骨素可能有助于维持软骨健康。它们具有极好的安全性特征和较低的副作用。一些患者发现它们可以减轻疼痛并改善功能。然而，证据尚不足以保证对所有人都有效。我们目前还不知道这些补充剂的最佳长期剂量。因此，我们不能明确地推荐它们作为治愈手段。

其他补充剂针对炎症和肌肉健康。N-3 多不饱和脂肪酸可能缓解疼痛并改善关节功能。胶原蛋白和透明质酸可能有助于您的身体在手术后更快愈合。它们可以缩短恢复到受伤前活动所需的时间。如果您正在接受前交叉韧带重建术，这尤其有帮助。

对于老年人或无法锻炼的人，特定的补充剂可能会提供直接益处。静脉注射蛋白质或氨基酸可以支持全关节置换术后的恢复。这有助于对抗肌肉萎缩，即手术后肌肉质量的流失。适当的营养还可以通过降低并发症和感染的风险来减少医院费用。

在脊柱手术中，营养优化可以改善结果。然而，不一致的方案和患者依从性差仍然是重大障碍。我们仍在调查脊柱患者的最佳方案。目前，补充剂只是更广泛计划的一部分。它们与物理治疗和其他治疗结合使用时效果最佳。您的外科医生将帮助您决定它们是否适合您的具体情况。

预期效果

营养补充剂在您的肌肉骨骼健康方面可能发挥有益作用，尽管效果因人而异。对于无法进行锻炼的老年人，特定的补充剂可能会带来明显益处。如果您即将接受关节置换手术，静脉注射蛋白质或氨基酸可能有助于您的恢复，即使肌肉力量的提升并不确定。对于一般的关节疼痛，氨基葡萄糖和硫酸软骨素等补充剂具有极佳的安全性。它们可作为管理磨损性关节炎的第一步。您可能会发现，它们能在副作用较少的情况下减轻疼痛并改善功能。然而，我们目前尚未完全了解其长期影响或最佳剂量。这种不确定性意味着我们无法向所有人提供明确的推荐。

如果您患有手部骨关节炎，且费用不是障碍，这些补充剂可能是您治疗计划中合理的一部分。对于膝关节炎，硫酸氨基葡萄糖可能有助于调节关节损伤并缓解疼痛。Omega-3 脂肪酸（n-3 多不饱和脂肪酸）在缓解疼痛和改善关节功能方面也有效。膝关节韧带重建术后，含有胶原蛋白、透明质酸和其他蛋白质的补充剂可能有助于您更快地恢复受伤前的活动水平。在此期间，您可能还需要服用较少的止痛药物。

对于脊柱手术患者，术前通过适当营养为身体做好准备与更好的手术结果相关。这被称为围手术期营养优化。它通过降低重症监护入院和感染的风险，从而降低医院成本。然而，由于指南不一致或个人依从性问题，坚持这些营养计划可能很困难。我们仍在研究脊柱手术的最佳方案。最终，虽然补充剂可以支持您的愈合过程并减轻疼痛，但它们作为包含物理治疗和专业医疗指导的更广泛护理计划的一部分时效果最佳。