

# MSM 骨關節炎補充劑 新星

健康食品種類眾多，消費者在購買前有沒有了解這些成分的效用？愈來愈多的電視廣告和街上宣傳海報提倡保護關節的重要性，於是各種保護骨關節的健康食品應運而生，當中有些含甲基硫醯甲烷（Methylsulfonylmethane，MSM）或俗稱有機硫成分的健康食品。這類健康食品標榜維持關節健康、止痛及消腫，還有加快傷口癒合等功能。這些功能到底是否屬實？服用這類健康食品會否出現副作用？哪些人不宜使用？在這章節裏會為大家逐一解說。



## 預防保健之建議劑量：

對於有運動傷害、關節炎等問題的患者，建議劑量為每天1.5至6.0克左右，MSM可於飯後或與食物共服。

## MSM的副作用：

服用萃取自天然植物中的MSM，因為與生物體內所存在的有機硫化物的結構是一樣的，除了可能有腹瀉外，倒不會有嚴重副作用。MSM與一般磺胺類抗生素的結構完全無關，有些對於磺胺類抗生素有過敏反應的人，無需擔心會對MSM產生過敏反應。MSM在短期使用是十分安全的，一份醫學報告指出連續使用三十天2.6克的MSM，未見有任何嚴重的副作用。但目前醫學文獻中，仍然欠缺在人體長期使用MSM的安全性及療效評估。

## 筆者個人意見：

MSM之臨床用法與葡萄糖胺（Glucosamine）及硫酸軟骨素（Chondroitin Sulphate）相若，均是針對骨關節炎患者而設，達到增加關節活動能力，紓緩關節疼痛僵硬等不適之感。三種補健品均藥性溫和，雖然沒有傳統消炎止痛及類固醇西藥有效，但也沒有嚴重副作用，可安心服用。

不過葡萄糖胺及硫酸軟骨素比MSM有更多醫學臨床經驗及數據，其中尤以葡萄糖胺更為醫學界所接受，有更多有效性及安全性報告。再者，臨床經驗指出葡萄糖胺加MSM之組合未必比單一成分更有效。故此，在為病患評估及推介適當補健品時，筆者比較傾向葡萄糖胺及硫酸軟骨素，多於較新之MSM。

## 總結：

補充MSM的觀念，其實是近幾年健康食品界新興流行的趨勢。總括來說，MSM已有初步的臨床數據，證實其保護骨關節、為其提供營養之功用，是一種較安全的健康食品，沒有嚴重副作用。只是它仍然缺乏一些全面的評估，長期性安全情況仍有待觀察。✔

## MSM是甚麼？

何謂MSM？MSM學名為甲基硫醯甲烷（Methylsulfonylmethane），俗稱有機硫。「硫」元素是構成人體結構的重要礦物元素，人體無論是指甲、頭髮、皮膚、內臟器官、結締軟組織等都含有豐富的硫化物，構成肌肉組織的蛋白質中更是富含硫化物，是人體所需成分之一。MSM主要存在於牛奶、咖啡、茶、玉米和番茄，其中以牛奶的MSM含量最高。而現今的MSM補助性健康食品之來源則為松木與松葉之萃取物。

## MSM在骨關節炎上的應用

對骨關節炎患者來說，止痛藥是緩解疼痛的好幫手，但是一些止痛藥會有傷腸胃的情況發生。研究人員發現，MSM有消炎和止痛的效能，而且較為安全，令研究人員對它充滿期望。硫是人體軟骨組織合成元素，在骨關節炎患者之軟骨組織中，含硫量往往只及正常人士軟骨組織之三分之一。關節之間的軟骨組織主要成分為膠原蛋白，MSM則可作為膠原蛋白合成時的必需物。兩項臨床研究證明，MSM有助改善骨關節炎患者的生活質素，可改善部分症狀，如關節疼痛、僵硬等。由於MSM是類營養補健品，其功效並沒有止痛消炎藥那麼顯著。在扣除服用者的心理因素後，症狀有大約10%的改善。

除了骨關節炎以外，MSM還可以用來治療季節過敏性鼻炎、間質性膀胱炎及鼻鼾。惟臨床數據不足，難以全面作出評估。