

氨糖能不能保养关节?

专家建议 6 类人慎用

最近几年，含有“氨糖”字眼的关节保养产品非常火爆，如氨糖硫酸软骨素葛根胶囊、胶原蛋白氨糖颗粒、丹参氨糖软骨素片、氨糖加钙胶囊等。一些商家宣称，氨糖类产品能照顾全身所有关节，不论发炎、疼痛都有用。氨糖到底是什么？效果真的有这么神奇吗？

“氨糖”到底是什么

氨糖全称 D-氨基葡萄糖，又称葡萄糖胺，是关节软骨的天然成分，广泛分布于软骨、结缔组织及关节液中，1876 年，由法国科学家从甲壳素水解产物中分离得到。1964 年，氨糖盐类在意大利被批准用于治疗关节炎。1996 年，硫酸氨糖制剂在西班牙正式上市，目前全球至少 60 个国家被批准上市。

在美国，氨糖主要以膳食补充剂形式销售，但欧洲大部分地区，氨糖属于药物。常见的氨糖制剂包括硫酸氨基葡萄糖、盐酸氨基葡萄糖、N-乙酰氨基葡萄糖，目前我国仅销售前两种。

近年来，氨糖相关产品市场需求不断增长。2023 年，全球氨基葡萄糖市场收入约 25 亿美元，网购平台相关数据显示，中老年氨糖产品销售额达 8 亿元，50 岁以上人群为消费主力，其中骨关节炎患者超 1 亿人，年均消费频率为 3~4 次。

与此同时，网络上针对氨糖相关产品的投诉也在增多，包括质量问题、拒绝退货、虚假宣传、货不对板、售卖假货等。

氨糖真的可以保养关节吗

氨糖的主要作用机理为促进软骨基质合成、抑制炎症因子产生、促进滑液分泌等。

从药理上看，氨糖有助缓解关节疼痛、改善症状，但对软骨结构的保护效果存在争议。有研

究认为，氨糖不能阻止软骨进一步磨损或促进新软骨再生。

专家提醒，氨糖一般只作为骨关节炎预防和治疗的补充措施，并非一线用药，不可能实现治疗所有类型骨关节病的效果，更不具备逆转疾病的功能。而保健品只能用于日常保健，如要治疗骨关节炎，建议遵医嘱服用氨基葡萄糖类药物。

根据我国 2022 年版《骨关节炎诊疗规范》，氨糖对轻、中度骨关节炎有一定的缓解疼痛、改善功能的作用，但对重度患者基本没有效果，因为这部分人的关节软骨已经磨损殆尽。

服用氨糖应注意持续、足量的原则，一般要持续服用 1500 毫克氨基葡萄糖 8 周以上，才有一定疗效，使用 1 年以上，疗效更稳定。如果使用 6 个月仍无明显疗效，建议停药。

购买氨糖类保健品时，应选择正规厂家、有“蓝帽子”的产品。服用期间注意观察，一旦出现胃肠道不适、过敏等症状，应及时停药并就诊。

六类人群慎用氨糖

1. 敏感体质者 氨糖化学结构与海鲜过敏原存在交叉反应风险。临床研究显示，过敏体质者服用氨糖后可能出现皮肤瘙痒、红斑、喉头水肿，甚至



过敏性休克。

2. 肝肾功能不全者 氨糖需经肝脏代谢为活性物质，并通过肾脏排泄。肝功能不全或肾小球滤过率低于 30 毫升/分钟者，药物代谢速度显著下降，易在体内蓄积引发中毒。

3. 妊娠及哺乳期女性 氨糖可通过胎盘屏障影响胎儿发育，或经乳汁干扰婴儿肠道菌群平衡。动物实验显示，高剂量服用氨糖可能增加胎儿骨骼畸形风险。

4. 代谢综合征患者 虽然氨糖不直接升高血糖，但可能通过抑制胰岛素敏感性，间接加重代谢紊乱。此外，氨糖可能升高血液中甘油三酯和胆固醇水平，不利于血脂控制。

5. 痛风患者 氨糖可能促进体内嘌呤代谢，增加尿酸生成。高尿酸血症患者服用后，血尿酸水平进一步升高，易诱发痛风急性发作或加重慢性病变。

6. 自身免疫病患者 如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等患者，服用氨糖可能刺激免疫系统，加重关节炎症或全身症状，不利于疾病控制。

大连理工大学附属中心医院

张士红

胃肠镜检查前为什么要做心电图？

做胃肠镜检查前，患者一般都会被医生要求做心电图，甚至还要抽血。有些患者会好奇：我是来做胃肠镜的，为什么要做心电图，还要抽血呢？下面就来说说这背后的原因。

为什么要做心电图

首先，胃肠镜检查属于侵入性检查，是有一定的风险的。随着无痛胃肠镜的普及，大部分患者把无痛胃肠镜作为首选，而无痛胃肠镜的关键在于麻药的使用。使用麻药前必须明确患者的心脏功能处于正常状态，排除心律失常或心肌缺血等情况，确保胃肠镜检查顺利完成，将意外风险降至最低。

其次，大多数做胃肠镜的患

者都是有症状的，如上腹疼痛、腹胀、便血等，但少数心脏疾病患者也可以出现上腹疼痛症状，提前做心电图可以鉴别是否存在心脏疾病，以免耽误病情。

为什么要抽血

胃肠镜检查属于侵入性检查，需要抽血检查血常规、凝血常规及感染四项（输血前四项）。

血常规检查的目的是了解患者的红细胞计数、白细胞计数和血小板等情况，通过以上三个重要指标初步判断患者是否存在感染、出血或贫血等情况。

其次，凝血常规也是做胃肠镜前非常重要的检查，特别

是长期服用阿司匹林、氯吡格雷、华法林等抗凝药物，或者长期服用布洛芬等消炎类药物，以及长期用地塞米松等激素类药物的患者。因为胃肠镜检查过程中可能要同时取活检或进行内镜治疗，提前了解患者的凝血功能，可以采取相应措施，避免术中或术后出血。

感染四项（输血前四项）是指乙肝病毒表面抗原、人类免疫缺陷病毒抗体、梅毒螺旋体抗体、丙型肝炎病毒抗体，主要是检查患者是否有乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病。因为胃肠镜是在经过严格的消毒程序后重复使用的，如果有特殊感染，需要进行专门的消毒，避免出现交叉感染。

艾丁丁

病理切片“三剑客” HE切片、免疫组化切片、白片

病理检查是很多疾病的诊断的“金标准”，是现代病理医生的诊断疾病的法宝。临幊上，病理切片主要有三种，包括 HE 切片、免疫组化切片、白片，三者环环相扣，被称为“三剑客”。下面就为大家介绍这三种切片的区别和应用。

从患者身上取下的组织，称之为“标本”，如体液标本、活检标本和手术切除标本等，这块组织经过一系列复杂处理，最终变成“蜡块”。

HE 切片是病理诊断工作中最基础、最核心的部分。之所以叫 HE 切片，是因为它要用两种染料进行染色，一种是苏木精（“H”，Hematoxylin），一种是伊红（“E”，Eosin）。

苏木精是一种碱性染料，能将细胞核等酸性物质染成“蓝色”；伊红是一种酸性染料，能将细胞质、胶原纤维等碱性物质染成“粉红色”。

HE 切片是诊断的第一步。通过 HE 切片，病理医生可以初步判断“标本”是炎性病变，还是肿瘤？是良性肿瘤，还是恶性肿瘤？如果是恶性肿瘤，到底是鳞癌，还是腺癌，或肉瘤？是原位癌，还是浸润性癌？是高分化、中分化，还是低分化？

当遇到某些疑难病变难以诊断时，就要启动另外一位“大侠”——免疫组化切片。它利用“抗原-抗体特异性结合”的原理，给细胞里的特定蛋白质标记上带有颜色的染料（显色剂）。通过免疫组化染色，医生可以知道标本的组织类型（上皮来源还是间叶来源）、细胞类型（B 淋巴细胞还是 T 淋巴细胞）、原发灶（原发的还是转移的，具体是哪个部位转移的），还可以为治疗提供靶点（是否可以采用内分泌治疗？有哪些靶向药物可以使用？）

另外一位“大哥”就是白片。因为它没有经过任何染色，所以称为白片，它不直接提供任何诊断信息，但蕴含着巨大的潜力，可以做一些特殊检查，如免疫组化、特殊染色或分子检测（FISH、PCR、NGS 等）。

如果某些医院因为自身规模、标本量等原因，不能做免疫组化、基因检测时，就可以让原单位切白片，送到有条件的大医院去做。但切白片之前一定要问清楚：需要切几张白片？切多厚？要不要烤片？烤多久？这些问题很重要，会直接影响白片后续的使用。

天津中医药大学第二附属医院
病理科 李晓慧