

# 非變化性和變化性的Ⅱ型膠原蛋白有何差異？

## 關節的保養應該 35 歲後就要開始

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

非變化性和變化性的Ⅱ型膠原蛋白有何差異？若以對退化性關節炎和類風濕性關節炎來說，只有非變性才有效，一般水解或已變性的膠原蛋白對退化性關節炎和類風濕性關節炎是無效的，這項研究在 1986 年時就已經研究完成。所以針對關節炎（包括退化性和類風濕性）要真正有效，所謂真正有效，就不是只有潤滑止痛而已，而是在無副作用下，能長時間服用，能去除關節發炎的現象，產生止痛，再讓軟骨休養生息，逐漸復原，假設以這樣的前提，那目前還真的只有非變性Ⅱ型膠原蛋白有此功能。

非變性二型膠原蛋白對於關節炎為什麼有效？是因為非變性二型膠原蛋白能夠抑制關節發炎的元凶，也就是有膠原蛋白專一性的免疫 T 細胞（collagen-specific T cell，C-ST 細胞）不會啟動，那發炎反應就不會引起，疼痛自可去除，這個疼痛的去除是由根源去除，而不是像止痛劑只是阻斷痛覺，但發炎繼續，病症越來越嚴重一樣。因此才得讓關節休養生息，軟骨復原，並得以讓我們在活動力、移動力、靈活度各方面有滿意的改善。

至於是否有如此的效果？在 2005 年、2007 年的大型動物，如狗、馬等都已驗證確實是效果顯著。而在 2009 年及 2013 年各進行了人體實驗，並且是以雙盲、對照組及實驗組的正規臨床實驗，2009 年的實驗結果顯示，以在動態、靜態及居家日常活動這 3 種狀況的降低關節炎的疼痛感來說，都比常用的葡萄糖胺加軟骨素的劑型好上 2~3 倍。至於 2013 年針對開始運動到關節產生不舒服的時間，以及運動時膝關節的靈活性，最後是運動後產生關節不舒服的消退時間，從統計上，這 3 項實驗都達到顯著效果。

綜觀這兩個臨床實驗主要讓我們了解，在使用非變性Ⅱ型膠原蛋白於關節炎上，除了能有效去除關節發炎現象，而讓最擾人的疼痛獲得長期持續的緩解及改善外，在發炎及疼痛的持續緩解下，膝關節的活動靈活度也同時獲得大幅度的改善。因此如果從實際要有效的觀點來看，對關節炎的有效改善應是非變性二型膠原蛋白為首選，至於預防性的使用，應以葡萄糖胺、軟骨素這一類以潤滑為主要功能的產品為主。

由於非變性Ⅱ型膠原蛋白是以低度且專一性的免疫反應機轉為主要的效果顯現，所以劑量不需太大，但很重要的是劑量如果服用不正確，尤其是劑量不足的情況，可能會加重關節疼痛的程度，這一點不可不慎重。保健食品有一個公認的規則，它必須長期服用，所以要安全無副作用，而要有效果，也必須使用量夠，時間長一些。但若使用一種保健產品 6 個月以上，尚無預期的效果，就要捨棄不用，有可能是使用的產品不對或本身體質不合。回到非變性二型膠原蛋白上，若每日 40 毫克的使用量足夠，因是低度免疫反應，有一些人會在 2~4 週內有疼痛加重的感覺，但這與使用量不夠所引起的持續疼痛不一樣，它會在疼痛感加重一~二週內，逐漸降低疼痛的感覺。但並非每一個人都會有這種現象，就像打疫苗，有人會發燒，有人不會一樣，只要確認你使用的是原廠製造，成分含量足夠，遇到上述疼痛感增加的狀況時，就不用害怕。

至於使用時間，最好是睡前服用，因睡前在低胃酸的情況，反而有助於非變性二型膠原蛋白的作用。但若睡前有吃宵夜習慣的人，則最好改在兩餐間，但要固定在早午餐間或午晚餐間，不要一下早上，一下子下午，效果會打折扣。

總之，非變性二型膠原蛋白，或許是在關節開刀前，給自己一個選擇的機會。當然最好是關節開始有異聲或平常走路或爬樓梯時會有輕微疼痛感產生，這時就開始保養是最好也是最慢的時機了，為什麼說最慢？其實關節的保養應該 35 歲後就要開始了。