

魚油

Fish oils (Chinese - Cantonese)

本資料單張是有關使用魚油補品作為治療關節炎的一般資訊，包括誰人可以因服用魚油而獲益及服用量以。

魚油是甚麼？

魚油是魚類身體組織內的脂肪，它們含有一種稱為omega-3的脂肪。

Omega-3脂肪是甚麼？

Omega-3脂肪是可能對整體健康良好的一種重要脂肪。我們的身體不能夠製造omega-3脂肪，因此必需從食物中吸取。通常含豐富脂肪的魚類大多數都含有omega-3脂肪，有些果仁和種子油也含有omega-3。

Omega-3脂肪對關節炎有甚麼作用？

有些類別的omega-3脂肪可以減低關節炎引致的發炎。這可能有助舒緩關節疼痛和僵硬，作用就類似非類固醇消炎藥物(NSAIDs)。

Omega-3脂肪對哪些種類的關節炎會有好處？

有關omega-3脂肪的研究並沒有針對所有類別的關節炎。現時的研究顯示omega-3脂肪對發炎性關節疾病的患者有幫助，例如類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎和牛皮癬性關節炎。也有證據指出魚油或有助於控制骨關節炎和紅斑狼瘡（系統性紅斑狼瘡）的症狀。

其他好處

一些關節炎的病例證明，長期服用魚油可以降低對NSAIDs的依賴。這可以幫助減低這些藥物的副作用帶來的風險。魚油也有助減低心臟病和心臟病發作的風險。有一些證據顯示魚油對於防止及治療抑鬱症也可能有幫助。

我可以在哪兒攝取omega-3 脂肪？

- 含豐富脂肪的魚類，例如鮭、鮭魚、鯡
- 亞麻籽和芥花籽油（但是這些油對於消炎的作用不如魚油般有效）
- 胡桃
- 加入omega-3的食物，例如人造黃油和雞蛋。

進食含有豐富omega-3 脂肪的食物可能有助您獲得心臟和整體健康的好處。然而，如果沒有服用魚油補充劑，是不大可能從食物獲得足夠可以減低發炎的omega-3 脂肪的。

我可以在哪兒獲得魚油補品？

健康食品店和藥房都出售不同品牌的魚油。

我應選擇哪一類補品？

魚油補品有膠囊和液體的選擇。不同品牌的膠囊的omega-3 脂肪含量也有不同，因此應該比較不同的品牌。檢查標籤，查閱每一膠囊的omega-3 脂肪的含量（可能會列為omega-3 含量，或EPA 和DHA，這是兩種omega-3）。瓶裝的魚油通常是服用減低發炎所需劑量（見以下建議）的最方便和最便宜的方法。（見背頁）。有些人選擇膠囊，因為便於旅遊攜帶。

聯絡您當地的關節炎協會辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

治療關節炎，我需要服多大的劑量？

研究建議減低發炎所需的劑量是每日2.7克的omega-3 (EPA 加 DHA)。這個劑量通常需要大概：

- 每日9 至14粒標準1000毫克的魚油膠囊，或五至七粒濃縮魚油膠囊，或
- 每日15毫升的瓶裝魚油或五至七毫升濃縮的瓶裝魚油。

最近的研究顯示，每日服食能提供omega-3 (含至少180微克二十碳五烯酸(EPA))另加120微克二十二碳六烯酸(DHA)或對骨關節炎有用。(注意：較少劑量的魚油有益心臟和整體健康，然而，如果服用較少的劑量，一般都不能控制關節炎的症狀)。

需多久才會看到效用？

您可能需要定期服用建議關節炎劑量的魚油補品兩至三個月，才會看到關節炎的症狀有改善的情況。如果到時還沒有任何改變，可能補品對您沒有效用。

有沒有甚麼副作用？

魚油一般沒有嚴重的副作用。服用魚油補品可能出現的副作用是輕微的胃部不適(例如：胃灼熱、噁心、腹瀉)。目前並沒有證據證明魚油增加出血的危險或對影響出血的藥物(例如阿斯匹靈或華法林)產生相互影響。

儘管如此，我們建議您若在接受大手術之前或在服食華法林期間開始服食魚油時先徵詢您的醫生的意見。在初期較頻繁進行INR監測試驗，做法跟加入新療法時相若，以確定有沒有副作用。如有出血現象，請停服魚油並看醫生。

有關魚肝油的警戒

不要將魚油和魚肝油(例如鱈魚肝油和比目魚肝油)混淆，這是很重要的。魚肝油也含有維生素A，大量的維生素A可以導致嚴重的副作用，尤其是在懷孕期間。如果您服用治療關節炎建議劑量的魚肝油，您可能超出建議每日攝取的維生素A份量。應只服用標籤上建議的魚肝油劑量。要增加攝取omega-3脂肪，您應服用純魚油，而不是魚肝油。

告訴您的醫生

如果您接受任何治療，包括服用魚油和其他天然藥物，必須告訴您的醫生和藥劑師。在和醫生商談前，不要停止任何現有的治療。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

Omega-3 脂肪可以有助減低一些類別的關節炎的發炎症狀。 確保您服用正確的劑量以減低發炎。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 來源：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處 (Department of Health)撥款資助。

您當地的關節炎協會辦事處可向關節炎患者提供資訊、教育和支援。

求助專線：1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明：本單張由澳洲關節炎協會出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。