

3. kvartal 2012

Ledsmerter kan lindres med glucosamin

Slidgigt er en folkesygdom og de fleste mennesker får på et eller andet tidspunkt i livet slidgigt i mindst et led. Omkring 210.000 danskere har fået stillet diagnosen slidgigt på hospitalet eller ved en speciallæge. Ekspertter vurderer imidlertid at tallet er langt højere, og at det kun er toppen af isbjerget*.

Ondt i leddene

Symptomerne på slidgigt er velkendte for de fleste. De døjer med ondt i leddene, ømme og stive led samt hævelse og ømhed i leddene. Nogle oplever også betændelse i leddene. Slidgigt mærkes især i tommelfinger, storetå, nakke, lænd, hoft og knæ – og der er mange forskellige grader af smerter.

Sæt tidligt ind

Slidgigt er en "langsommelig" lidelse, da de første stadier ikke forandrer dit liv i særlig høj grad. Imidlertid er det afgørende at tage de første tegn alvorligt og sætte ind med en forebyggende indsats. Den kan bl.a. handle om motion, sunde kostvaner, smertekontrol, ingen overvægt og at holde styr på sygdomsforløbet.

Lægemidlet glucosamin

Mange danskere har gode erfaringer med stoffet glucosamin, der kan købes som håndkøbsmedicin på apoteket. Glucosamin har i Danmark været et godkendt lægemiddel siden 2003, da det ved let til moderat slidgigt lindrer smerter og i et vist omfang genopbygger noget af den ødelagte ledbrusk**.

Naturligt sukkerstof

Glucosamin er et naturligt sukkerstof, som kroppen selv producerer. Faktisk findes stoffet alle de steder, hvor der er bindevæv. Det kan eksempelvis være i ledbrusken, i negle, ved ledbånd, i blodkarrenes vægge og i senerne. Stoffet er med til at gøre ledbrusken mere elastisk og stødabsorberende.

Når man indtager glucosamin som tilskud har det den fysiologiske virkning, at bruskcellerne automatisk begynder at producere flere af de lange molekyler ved navn glykosamin-glykaner (kæder af sukre). Disse er med til at styrke den nedslidte ledbrusk. Den naturlige forekomst betyder også, at bivirkningerne i de fleste tilfælde er ringe.

Ingen mirakelmidler

Glucosamin er ifølge forfatter, videnskabsjournalist og læge Jerk W. Langer ingen mirakelkur, men kan i praksis give en større gevinstchance for lindring i forhold til, hvis man undlader at indtage stoffet. Opfordringen er at prøve sig frem og se om du som gigttramt er en af de heldige. For der kan ikke stilles garantier.

– Mange undersøgelser viser, hvordan glucosamin lindrer smerter, forbedrer bevægeligheden og måske også kan genopbygge brusken i et led angrebet af slidgigt. Set under ét hjælper midlet to ud af hver tre personer, som bruger det. Men hvordan

ved du, om netop du vil være blandt de heldige?, skriver Jerk W. Langer i hans letlæste bog om glucosamin og slidgigt***.

Som Jerk W. Langer pointerer kan tilskud af glucosamin være et led i ens personlige behandlingsplan, der også kan omfatte andre tiltag til forebyggelse eller udsættelse af slidgigten. Et sundt, aktivt og positivt liv uden stress er generelt med til at modvirke gigtsymptomerne, mener forfatteren.

Få sikre råd på apoteket

Apoteket er en garanti for, at man som kunde får en kvalificeret rådgivning og en fyldestgørende information om det lægemiddel, man overvejer at købe:

– Det er vigtigt at have en direkte dialog omkring et lægemiddel. Vi formidler faglig, saglig og sikker viden om ledsmerter og glucosamin. Her er det eksempelvis vigtigt at vide hvilken dosering, der skal til og hvordan man i øvrigt kan bruge præparatet i ens personlige behandlingsforløb, udtaler apotekspersonalet.

Vil du vide mere? Kontakt dit lokale apotek.

*Se artiklen "Slidgigt" på websitet www.gigtforeningen.dk

**Se Jerk W. Langer: Glucosamin og slidgigt. Naturens egen gigtmedicin. Kbh., Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2003, side 44.

***Se Jerk W. Langer: Glucosamin og slidgigt. Naturens egen gigtmedicin. Kbh., Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2003, side 46.

Gode råd mod slidgigt

- Forstå slidgigten. Følg med i behandlingsformer og forskningsresultater.
- Bliv din egen manager. Bliv involveret i dit helbred og få styr på behandlingsplanen.
- Lev sundt – fysisk og mentalt.
- Hold dig i gang med motion og bevægelse.
- Undgå overvægt.
- Få smerterne under kontrol.
- Styr på stress og følelser.

Ovennævnte råd bygger på Jerk W. Langers bog om glucosamin og slidgigt.

Kilder: www.laegemiddelstyrelsen.dk, www.netdokter.dk, www.gigtforeningen.dk og www.sundhedsguiden.dk og www.jerk.dk