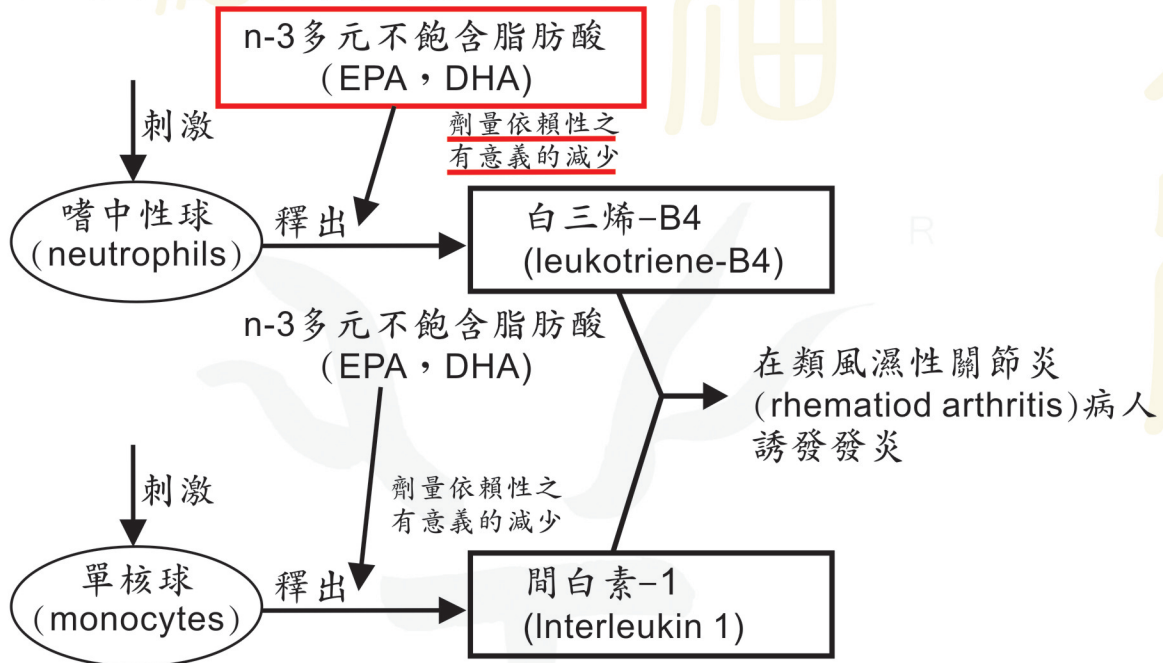


魚油 EPA及DHA能減少類風濕性關節炎之發炎之誘發劑的釋出

○類風濕性關節炎之發炎誘發劑:白三烯-B4間白素-1



數名研究者曾報告:
類風濕性關節炎病人
進食n-3多元不飽含脂肪酸(EPA及DHA)之食物的補充品

- (1)能降低或中斷非類固醇消炎藥物或用於修飾類風濕性關節炎症狀之抗風濕藥物的背景劑量
- (2)n-3多元不飽含脂肪酸(EPA, DHA)在被使用於類風濕性關節炎之劑量
 - ①並無嚴重毒性, 且
 - ②能充分被忍受

○EPA及DHA在類濕性關節關節炎病人的治療效果:
經由食物補充n-3多元不飽含脂肪酸(EPA, DHA)

已被證明

- (1)在身體的檢查中, 會一致地減少疼痛關節的數目, 及
- (2)在類風濕性關節炎病人, 能減少早上的僵硬在這些類風濕性關節炎症例中, 除了背景醫療之外, n-3多元不飽含脂肪酸(EPA, DHA)之食物中的補充品每天被消耗,

臨床益處並不明顯, 直到 1. EPA或DHA的消耗>或=12週
2. 爲了達到所希望的臨床效果, EPA及DHA之每天的最小劑量應爲3gm

*資料來源

作者	Kremer JM. Division of Rheumatology, Albany Medical College, New York 12208, USA.
論文名	n-3 fatty acid supplements in rheumatoid arthritis.[Review] [30refs]
雜誌名	American Journal of Clinical Nutrition. 71(1Suppl):349S-51S, 2000Jan.