

5. Не рассчитывайте, что глюкозамин / хондроитин вылечит артрит коленного сустава

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. среди людей с остеоартритом колена, которые 24 недели принимали пустышку, шесть из десяти тоже сказали, что боль стала слабее. У тех, кто принимал глюкозамин или хондроитин, эта доля была выше всего на четыре-пять процентных пунктов. Разница настолько мала, что может быть просто случайной. Потратив от семисот до тысячи восьмисот юаней в год, вы получаете в основном тот самый психологический эффект, который помог шести из десяти.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае около 2–5 юаней в день, 700–1800 юаней в год.

Выгода

Китай — исходная версия. в исследовании GAIT участвовали 1583 пациента с остеоартритом колена, которые принимали препараты 24 недели. Среди принимавших плацебо (пустышку) 60.1% тоже сообщили об облегчении боли. У глюкозамина показатель был выше всего на 3.9 процентного пункта ($P=0.30$). У хондроитина — на 5.3 процентного пункта ($P=0.17$). При совместном приёме обоих — на 6.5 процентного пункта ($P=0.09$). Все эти различия слишком малы, чтобы исключить случайность. У настоящего лекарства целекоксиба, которое

использовали для сравнения в том же исследовании, показатель был выше на 10.0 процентного пункта ($P=0.008$). Такой приём кажется выгодным, потому что «сырьё для восстановления хряща» звучит как раз как то, что нужно при этой болезни, а даже от одной пустышки шесть из десяти человек говорят об эффекте

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: в том же исследовании среди тех, у кого с самого начала была сильная боль, доля получивших облегчение при совместном приёме обоих средств составила 79.2%, а в контрольной группе — 54.3% ($P=0.002$). Но авторы сказали, что это обнаружили при последующем разборе данных: это можно считать лишь зацепкой, а не выводом. При артрите колена действительно подтверждены доказательствами снижение веса и тренировка мышц, см. раздел 2

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Clegg DO et al. (2006). Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa052771

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Протокол клинической апробации — static-0.minzdrav.gov.ru