

補『鈣』服『D』

報你知！

骨質疏鬆症預防篇

骨質疏鬆症的警訊與危害

照護線上

警訊 愛注意!



身高變矮
4公分以上

駝背

經常下背疼痛



若發生腕骨或脊椎骨折

- 疼痛
- 臥床



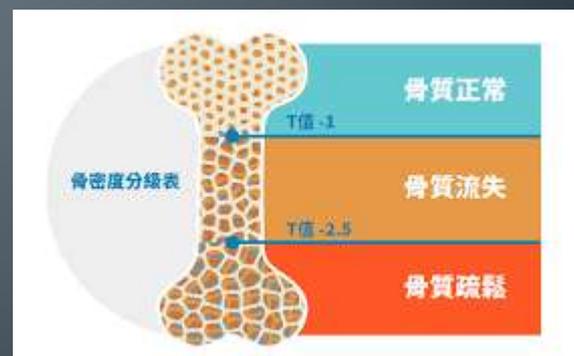
- 失能
- 住院
- 行動不便



- 生活品質下降
- 醫療支出增加
- 死亡率增加

均衡的營養適度運動

- 如:脫脂高鈣鮮奶(一杯240cc含鈣350毫克)、(羊)奶粉、補體素、起司、黑芝麻、野苜菜、芥藍、小魚干等。
- 適度的負重運動，如跑步、快走、跳繩、球類運動、踏階等有氧運動。
- 可有效改善成人腰椎、股骨頸及跟骨的骨密度。



補充鈣和維生素D

- 老年族群給予維生素D 800國際單位(IU)加上鈣質1000毫克被證實可顯著地減少髖骨及非脊椎骨的骨折發生。
- 國際骨質疏鬆基金會建議停經後婦女以及大於65歲老年人每日鈣攝取量為1300毫克。
- 『維生素D』建議量對19-50歲之成人為每日200 IU(5微克)；51-70歲為每日400 IU(10微克)；上限攝取量為2000IU(50微克)/日。足夠的維生素D是有助於鈣的吸收。



防治骨鬆及骨折的藥物

依照個人情況，醫師可能會建議以下藥物

- 抗破骨(抗流失)類藥物
- 促進骨(促骨生成)類藥物
- 混合型



骨鬆藥物總整理

| 機制 | 種類 | 學名 | 商品名 | 使用頻率 | 健保價 | 健保一年費用 |
|------------|----------------|-------------|-------------|---------------------|--------------|----------------|
| 減少 骨質流失 | 雙磷酸鹽 | Alendronate | Fosamax 福善美 | 每周 | 138元 | 7176元 |
| | | Risedronate | Riosteo 瑞骨卓 | 每周 35mg 每月 150mg | 174元 731元 | 9048元 8772元 |
| | | Ibandronate | Bonviva 骨維壯 | 每季 | 2267元 | 9068元 |
| | | Zoledronate | Aclasta 骨力強 | 每年 | 9453元 | 9453元 |
| | RANKL 抑制劑 | Denosumab | Prolia 保羅羅 | 每半年 | 6014元 | 12028元 |
| | 雌激素 | Estrogen | | 每日 | 便宜 | 便宜 |
| | SERM | Raloxifene | Evista 鈣標 | 每日 | 32.3元 | 11789元 |
| STEAR | Tibolone | Livial 利飛亞 | 每日 | 30元(自費) | 10950元(自費) | |
| 促骨質生成 | 副甲狀腺素 | Tenparatide | Forteo 骨標 | 每日 | 13172元(30天) | 158064元 |
| 雙重作用 | Sclerostin 抑制劑 | Romosozumab | Evenity 益穩挺 | 每月 | 7800元(30天) | 93600元 |

林均賢醫師 整理自台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引



藥師的叮嚀~醫病共享決策

- 骨質疏鬆基本預防以及非藥物治療包含維生素 D3 以及鈣片使用。
- 改變生活型態(均衡飲食並選擇多含鈣質的食物、避免抽菸酗酒、有氧及肌力運動、戶外運動、適度日曬等)。
- 預防骨質疏鬆症—早期發現，早期治療。

