

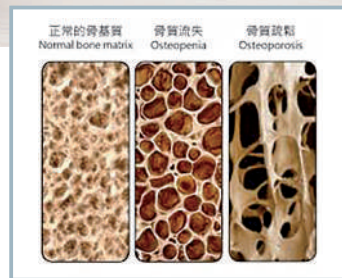


保「密」防「跌」

骨質疏鬆預防與治療

撰文◎藥劑科藥師 李佳樺

臨床上常常聽到類似的案例：老人家因為骨質疏鬆造成疼痛而愁眉苦臉，嚴重者甚至因骨質疏鬆，而在最習以為常的活動裡骨折，此後臥病在床，讓患者的生活品質大幅降低，也大大提高了照護的難度，著實造成困擾。以下將介紹骨質疏鬆的檢查、危險因子及藥物治療與預防。



圖一

骨質疏鬆通常是一種正常老化的過程，人類從嬰幼兒時期，到二十五至三十歲左右，其骨密度會持續往上增加；此時是骨本的累積期，應多多補充鈣含量高的食物，一旦過了三十歲，骨密度就會開始往下掉，此時再來補充鈣片，效果可能大不如前，但有聊勝於無，依然建議民眾適量地補充鈣片，以維持鈣含量。

認識骨質疏鬆症

骨質疏鬆的英文名字為osteoporosis，意即「多孔的骨骼」，顧名思義，骨質疏鬆症患者的骨骼狀態，是多孔且脆弱的（圖一），隨著

嚴重程度增加，孔洞也逐漸變大、變得脆弱，因而造成疼痛、痠痛、駝背、看起來視覺身高變矮等。世界衛生組織及美國國家衛生研究院都將骨質疏鬆定義為一種疾病，而這類疾病會造成骨密度下降，使得患者的骨折風險變高。

骨質疏鬆的成因

正常老化所造成的骨質疏鬆，通常疾病進程較為緩慢，但若合併一些危險因子，則可能讓骨質疏鬆的情形更加惡化。如女性在更年期時，因為雌激素下降，骨質流失會比其他族群來得更快；或是體重過輕、有抽菸喝酒的習

慣、缺乏運動、缺乏鈣質攝取、攝取大量咖啡因等，都可能使骨質流失；另外，如甲狀腺或副甲狀腺相關疾病、骨髓瘤、生長激素相關疾病等，或是長期、大量使用特定利尿劑、類固醇等藥物。

骨質疏鬆的診斷

目前的診斷方法是使用雙能量X光吸收檢查儀，來檢查脊椎和髖骨的骨密度，將患者的骨密度與相同年齡層的族群骨密度做大數據的統計比較後，得出一個T-score值，藉由這個T值，判斷骨質流失的程度（表一）。

正確補鈣 留住骨本

想補骨本，無論是在預防或是治療骨質疏鬆，在保健食品方面都可以補充維生素D及鈣片，維生素D一天建議攝取量約為五至十微克，鈣片相關的補充劑量則在約每天一千至一千五百毫克之間；須注意的是，市面上的鈣片

T值	診斷
>-1	骨質正常
-2.5~1	骨質流失
<-2.5	骨質疏鬆

表一

成份	含鈣率 (%)	吸收率 (%)	水溶性	是否需胃酸分解
碳酸鈣	40	27	低	是
磷酸鈣	39	25	低	是
檸檬酸鈣	21	35	較高	否
胺基酸螯合鈣	15-18	80	較高	否
乳酸鈣	13	29	較高	否
葡萄糖鈣	9	27	較高	是

表二

有許多不同的離子型態，須轉換成元素鈣的含量才是所攝取的鈣量。參考的換算方式可參考表二，建議將每日所需的鈣量分次使用，才能吸收得較完整。

常用治療藥物

在藥物部分，通常在被診斷為骨質疏鬆後才會開始使用，可以分為骨流失抑制劑及骨再生促進劑，大部分患者一開始會先使用骨流失抑制劑，這也是大部分骨質疏鬆藥品的種類，在骨質疏鬆嚴重時才會開始使用骨再生的促進劑，相關介紹如下：

一、雙磷酸鹽類

雙磷酸鹽類是最常使用的骨流失抑制劑，使用頻率為一週使用一次到一年使用一次，這種藥物可以抑制破骨細胞所造成的骨質析出，以達到減緩骨質疏鬆的效果。值得注意的是，此藥物的罕見副作用可能會造成顎骨壞死，所以建議使用這類藥品的患者，在使用期間應避免牙科的侵入性手術，如拔牙、植牙、正顎手術等等，至少在術前停用藥物三個月，並在手術傷口完全癒合後，才考慮重新開始使用雙磷酸鹽類。

（一）福善美保骨錠 Fosamax Plus

藥名：Alendronate+Cholecalciferol
70mg+5600IU/tab

每星期須在固定的時間使用一次，使用時間建議為清晨起床時，空腹狀態配兩百五十毫升以上的白開水使用，使用後半小時內不要服用其它藥物及食物，並且須保持上半身直立狀態，直到吃過當天的第一次正餐，才能避免藥物溶解後刺激性過大，可能造成的食道不適。



（二）骨力強注射液 Aclasta

藥名：Zoledronic 5mg/bot

骨力強跟福善美是屬於相同作用的藥物，屬於注射劑型，只須一年施打一次。



二、單株抗體—保骼麗注射劑 Prolia

藥名：Denosumab 60mg/syrn

保骼麗是一種單株抗體，可以直接抑制破骨細胞的活性，降低骨質流失。使用時間為每六個月注射一次，不可用於低血鈣的患者。



三、選擇性雌激素調節劑—鈣穩 Evista

藥名：Raloxifene 60mg/tab

鈣穩具有雌激素的作用，能抑制骨質流失，但比起雌激素副作用較少，較不會增加乳癌及子宮內膜癌的危險性，但還是有可能增加靜脈栓塞的風險，也不能用來治療更年期的其他症狀。



四、骨生成促進劑—骨穩注射液 Forteo

藥名：Teriparatide 0.6mg/2.4ml/pen

骨穩是目前市面上唯一的一個健保給付骨生成促進劑，它是副甲狀腺的類似物，可以促進骨質再生，使用時須像胰島素一樣每天皮下注射一次，使用上較不方便，也須持續放在冰箱下層冷藏；常見副作用包括噁心、嘔吐、關節疼痛及痙攣，骨穩因為價格昂貴，健保給付限制嚴格，通常使用於骨質疏鬆嚴重的患者。




五、銣化合物—補骨挺疏 Protos

藥名：Strontium ranelate 2g/pack

銣化合物的物理性質與鈣相似，對於骨骼及牙齒有高度親合力，可以刺激造骨細胞前驅物及膠原生成使骨密度增加，也可以作用再破骨細胞使骨質流失降低。使用時須加五十毫升的白開水攪拌成懸浮液體，在睡前空腹使用；避免跟食物、製酸劑、抗生素同時使用，使用後可能會出像腸胃道不適、頭痛情形，且此藥物健保不給付，須自費使用。



預防骨質疏鬆 從現在開始

骨質疏鬆症是相當普遍的疾病，但只要開始照顧身體，保住骨本，永遠不會太遲。 

作者介紹

李佳樺 藥劑科藥師

中國醫藥大學藥學系畢，於恩主公醫院服務約兩年，很榮幸有機會在《恩主公醫訊》上與大家分享藥品資訊，希望對大家有所幫助。

