



骨質流失 就會得骨質疏鬆症

人體骨質自三十五歲以後就不斷流失，臺灣地區六十五歲以上人口，每九人就有一名骨質疏鬆患者，女性每四名就會有一位。在日趨高齡化的社會，骨質疏鬆症的照護將是未來醫療照護的重要議題。

患骨質疏鬆症，人體便如海砂屋一般，外表光鮮亮麗，但只要小小的震動天花板就一塊一塊掉下來了。骨密度檢測最常用來診斷骨質疏鬆症，一般而言較同年齡健康女性超過二～五個標準差的骨密度，就稱為骨質疏鬆。

骨質疏鬆症的危險因子可分為「不可控制因素」及「可控制因素」兩類。

不可控制因素有：★女性★年齡超過七十歲★已達更年期或已停經★家庭成員有人患骨質疏鬆症★身材和體格特別矮小。

而可控制因素有：★鈣質攝取不足★吸菸★飲酒過量★缺乏運動★長期攝取大量咖啡。

在日常生活中有哪些方法可以預防骨質疏鬆症？建議：

1. 養成規律運動的習慣

最好的運動包含牽動、拉動和某種程度擠壓長骨的運動，如：步行、慢跑、騎單車、越野步行、划船等。但患有關節炎者，應避免負重並與醫師討論適合自己的運動，以制定適當計畫。

2. 適當日曬

適度的戶外運動是必要的，因陽光能幫助身體產生維生素D，維生素D不僅加強腸道對鈣的吸收，也可以使骨骼再造速度加快。

3. 鈣質的攝取

每日鈣質攝取量，成年人為六〇〇毫克；哺乳或懷孕後期婦女為一一〇〇毫克；更年期婦女為一五〇〇毫克；男性青少年為八〇〇毫克；女性青少年為七〇〇毫克。可以多攝取牛奶及乳製品及含鈣量高的食物，如：小魚乾、吻仔魚、鮭魚、沙丁魚、金勾蝦、蝦皮、傳統豆腐、豆干、黃豆、海帶、紫菜、芝麻、深綠色蔬菜等食物。

4. 戒除不良的嗜好

吸菸、酗酒會干擾造骨細胞的活力。女性吸菸者會提早停經，造成女性荷爾蒙不足；而酗酒者的飲食不均衡，兩者皆易增加罹患骨質疏鬆症的風險。

藥師小叮嚀

要預防骨質疏鬆平時需要適當的戶外運動並攝取足量鈣質，戒除抽菸與酗酒的壞習慣，若懷疑自己骨質疏鬆則可以由醫師安排骨密度檢查來診斷。

治療骨質疏鬆的 藥品有哪些

市面上常見治療骨質疏鬆症的藥品大致有雙磷酸鹽藥物、選擇性雌激素受體調節劑、抑鈣素等。此外，也可以使用維生素 D 或是鈣片等輔助性保健食品或是食品進行輔助療法。

1. 雙磷酸鹽藥物

雙磷酸鹽藥物是目前治療骨質疏鬆，防止骨折的主流用藥，有些人使用雙磷酸鹽藥物之後，會出現胃腸不適症狀。雙磷酸鹽藥物可能引起的其他副作用還有骨骼、關節或肌肉疼痛，這些症狀通常是發生在剛開始服藥的時候，屬於急性期反應，只要繼續用藥一陣子，症狀就會緩解。

為了確保雙磷酸鹽藥物被充分吸收，通常會建議空腹一大杯開水吞服藥物，並且在服藥之後，無論坐、站或走路，要保持挺直的姿勢至少三十分鐘。這一類藥物用於治療骨質疏鬆，主要有口服及注射兩種，衛生署核准的口服雙磷酸鹽藥物，包括福善美 (alendronate)、安妥良 (risedronate)，每天或每週吃一次；注射型的雙磷酸鹽藥物則有三個月施打一次的骨維壯 (ibandronate) 及年注射一次的骨力強 (zoledronic acid)。

2. 選擇性雌激素受體調節劑

鈣穩 (raloxifene) 可有雌激素的效果，減少骨質流失，增加骨質密度，有效降低骨折發生率。

3. 抑鈣素

抑鈣素用來治療停經後女性的骨質疏鬆，可以減緩骨骼的溶蝕作用。有兩種型態的藥劑，一種是注射型，另一種為鼻噴劑，而密鈣息鼻噴劑 (calcitonin) 比較常使用。對因為骨質疏鬆而骨折的病人來說，抑鈣素還同時具有減輕疼痛的效果，且安全性高。鼻噴劑的抑鈣素可能引起的副作用是鼻腔發炎不適。

藥師小叮嚀

為避免老人家忘記服藥，因此現在越來越多骨質疏鬆治療藥品趨向一星期、一個月，甚至是一年施打一次。真可謂銀髮族的福音啊！



治療骨質疏鬆的藥品會造成牙齒壞死

七十三歲的許奶奶因為骨質疏鬆症服用福善美 (alendronate) 治療已經二年多，前兩天覺得牙疼，前往牙醫診所就診進行拔牙手術，沒想到二個月後，傷口潰爛發炎有化膿出血及下顎骨萎縮的現象，醫師診斷為下顎骨髓炎與壞死，治療一年半才恢復，不過咀嚼能力已大不如前。

像許奶奶這樣的案例並非個案！自民國九十四年起，衛生署就多次發布雙磷酸鹽類骨鬆藥品，如：福善美、骨力強注射液 (zoledronic acid)、骨維壯注射劑 (ibandronate) 等的相關警告，公告該類藥品說明單應加刊「使用雙磷酸鹽藥品會有非典型股骨骨折案例報告，病患使用此類藥品後，若感覺大腿或鼠蹊部疼痛，醫師應評估是否為股骨骨折」之警語。

福善美是臨床最常使用治療骨質疏鬆的口服雙磷酸鹽類藥品，除了上述藥物安全警訊之外，還要提醒大家福善美的特殊用法：

1. 每週使用一次，每次一錠，在早晨起床後空腹以一整杯（一八〇至二四〇毫升）的白開水伴服。不可與咖啡、茶、牛奶或果汁併服，因為會大大減低藥效。

2. 本藥應整粒吞服，不可咀嚼，以免造成口咽部位的潰瘍。
3. 在服用後至少三十分鐘內不能躺下，避免對食道的刺激。若是無法採坐姿服藥的民眾，則建議改以針劑雙磷酸鹽類藥品治療。
4. 服用後半小時才能進食、喝飲料或服用其他藥物。
5. 若忘記服藥，則於當日停藥，應在想起來後的隔天早晨補服一錠福善美，再根據原先排定的日期服用下一次的藥。要特別注意：同一天內不可服用二錠藥錠。👤

藥師小叮嚀

目前雙磷酸鹽類是治療骨質疏鬆最常用、有效的藥品，雖有非典型股骨骨折的案例，不過，民眾也不必過度恐慌。一般洗牙或根管治療並不受影響，但若需要進行拔牙或植牙手術，請告知醫師有使用此類藥品的紀錄，請醫師評估治療方式，避免顎骨壞死。

本期此專欄內容摘自《正確吃藥——銀髮族最常問藥師的100個問題》作者：大林慈濟醫院莊美華等，時報文化出版