

防治骨質疏鬆 請對症下藥

文／藥劑部 藥師 劉佳芹

世界衛生組織（WHO）將骨質疏鬆症定義為「一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高。」

國際期刊「Medical Clinics of North America」今年5月刊登的一篇論文就是在探討跌倒、髖關節骨折與骨質疏鬆症之間的相關性。骨質疏鬆症最容易發生在更年期後的女性以及老人，研究指出罹患骨質疏鬆症者，會因骨密度降低而提高因跌倒而導致骨折的風險。骨折好發的部位為手腕骨、腰椎骨以及髖關節等，其中又以髖關節骨折的發生率為最高。此論文藉由探討三者之間的關係，提出如何預防骨質疏鬆症的方法，並且找出可能罹患骨質疏鬆症的高危險因子。論文中提及罹患骨質疏鬆症的高危險因子如下：

1. 父母有骨折的病史，特別是髖關節骨折。
2. 曾經受傷導致難以修復的神經肌肉功能
3. 抽菸
4. 飲酒過量
5. 長期使用類固醇藥物
6. 長期使用H-pump inhibitor類的胃藥
7. 體重偏低

骨質疏鬆症的藥物治療

骨質疏鬆症的藥物除了鈣片以及維生素D之外，還有：

1. 雙磷酸鹽類：

常見的有Alendronate、Pamidronate、Zoledronate等。此類藥物可抑制蝕骨細胞的作用，進而抑制骨質的再吸收，減少骨質流失。



2. 荷爾蒙療法：

更年期後婦女的雌激素會大幅降低，而雌激素有助於骨質的生成，所以可以藉由補充雌激素來減少骨質流失的問題。因為會增加罹患中風、乳癌等風險，所以荷爾蒙療法現在比較少用於骨質疏鬆症的治療。

3. 抑鈣素：

可抑制骨質的再吸收，減少骨質流失。

4. 選擇性雌激素受體的抑制劑：

如：Raloxifen。結構類似雌激素，有助於減少骨質流失。

5. Teriparatide：

為注射劑型，每天注射1次。有別於以往傳統藥物都是作用於預防骨質流失，Teriparatide可刺激成骨細胞的作用，增加骨質密度。

6. 鏷（Strontium Ranelate）：

為2008年衛生署核准的骨質疏鬆症用藥，用於治療停經後婦女的骨質疏鬆症。此藥不僅可以刺激成骨細胞增加骨質密度，也可以作用於蝕骨細胞，降低骨質的再吸收，進而減少骨質流失。

骨質疏鬆症的預防

在30歲以前，就要儲存好骨本，否則隨著年紀的增加，骨質會逐漸流失，而骨質一旦流失，是很難再修補回來的。所以，與其他一些慢性疾病相同，骨質疏鬆症預防勝於治療。可使用的方式有：

1. 維持飲食均衡，多方面攝取食物中可得到的鈣質。
2. 在醫師的指導下，適量補充鈣片與維生素D。
3. 保持良好的運動習慣，運動有助於骨質密度的增加。

4. 保持適當的體重，避免因為節食而導致體重過輕，造成骨質流失。

5. 禁止抽菸、酗酒。

6. 預防跌倒

7. 多曬太陽，有助於身體自行合成維生素D，增加腸胃道對於鈣質的吸收。

8. 定期接受骨質密度檢測：常見的有雙能量式X光骨質密度檢查、定量化超音波法、X光檢查。

藥師的叮嚀

市面上有很多葡萄糖胺（Glucosamine）類的保健食品，中文商品名會加個「骨」字，以致消費者常會誤解葡萄糖胺對骨頭有幫助，以為可以預防骨質疏鬆症。但是葡萄糖胺並非鈣片，無法增加骨質密度，若僅服用葡萄糖胺當然對預防骨質疏鬆症是沒有助益的。

葡萄糖胺其實是存在於關節內關節液中的一種物質，作用為促進軟骨組織的再生，可增加關節腔內的潤滑液，多半是用於減輕關節炎患者的關節疼痛，並減緩關節軟骨的退化速度，所以對於預防骨質疏鬆症沒有多大的關聯。

選擇保健食品的時候，建議還是先徵詢醫師或藥師的意見，避免因為中文商品名而誤解了保健食品的功效，儘管認真服用仍無法達到自己預期的保健效果。🌐

資料來源：

Medical Clinics of North America, Volume 95, Issue3, page 496-506 May,2011