



請注意自己的骨質密度

骨質若疏鬆 用藥可改善

文／藥劑部 藥師 李世昌

骨質疏鬆症是一個無明顯症狀，不易察覺，容易輕忽的疾病。患者一旦因而骨折，衍生出的併發症將嚴重影響生活品質和生命安全，因此有危險因子的族群都應定期主動做骨質檢測，了解自己的骨骼狀況，以便防微杜漸。

骨質疏鬆所引發的骨折又以脊椎骨折和髖部骨折最為常見，脊椎骨折會導致背痛、駝背、身高變矮，嚴重時將影響肺功能和消化功能，甚至死亡；髖部骨折的患者在骨折後1年內死亡的機率很高，脊椎骨折及相關併發症也會隨之而來，進而造成功能障礙，需要長期照護。

誰是骨質疏鬆高危險群？

- **種族**：黑人的骨質密度比白人及亞洲人高。
- **飲食作息**：包括攝取過量咖啡因及抽菸、酗酒、缺少運動、維生素及蛋白質攝取不足或高鹽飲食過量者。
- **性別、年齡及體質**：女性的骨質密度本來就比男性低，停經後骨質還會大量流失，加上平均壽命較長，故女性罹患骨質疏鬆症的機

率為男性的6-8倍。此外，年齡愈大、體型愈瘦小者，危險性也愈高。

- **藥物**：長期服用類固醇、利尿劑、抗癲癇藥、甲狀腺素等藥物及接受化學治療者。
- **其他疾病**：包括副甲狀腺機能亢進、甲狀腺疾病、性腺機能低下、類風濕性關節炎、腎臟疾病、肝臟疾病、糖尿病、臟器移植，肝病，精神性厭食症及庫欣式症候群等。

何時該接受骨質密度檢查？

- 65歲以上的婦女或70歲以上男性。
- 65歲以下具有骨折危險因子的停經婦女。
- 即將停經並具有臨床骨折高風險因子的婦女（如：體重過輕、曾經骨折、服用有高骨折風險的藥物）。
- 50-70歲具有骨折危險因子的男性。
- 罹患可能導致低骨量或骨量流失的相關疾病，以及所服用藥物和低骨量或骨量流失有關者。
- 正接受治療，需要以骨密度檢查來監測治療效果者。

要怎麼做才能留住骨本？

飲食

適量攝取鈣及乳製品，每日鈣質建議攝取量為1000-1500毫克。含鈣豐富的食物有杏仁、青菜、綠花椰菜、豆漿、帶骨沙丁魚、鮭魚、牛奶、乳酪、冰淇淋、布丁、蠔、芝麻、大豆、豆腐、豆乾等。1份乳製品（1杯牛奶或優格或50克乳酪），約含鈣 300毫克。

運動

走路對股骨頸骨密度的改善效果較為明顯，快速走路的效果又優於慢慢走路。長期持續運動的效果優於短期運動。慢跑及跑步可有效改善成年人腰椎、股骨頸與跟骨的骨密度。有氧運動可增加停經後婦女身體重要部位（腰椎、股骨頸、股骨近端）的骨密度。踏步、踏階運動、肌力訓練等，可改善停經前與停經後婦女腰椎及股骨頸的骨密度。

患者可用哪些藥物治療？

治療骨質疏鬆症的藥物，依其機轉可分為抑制骨質流失、促進骨質生成、兼具抑制骨質流失及促進骨質生成雙重功效等3種。

防治骨鬆的藥物本身多少有一些副作用，依目前已發表的臨床試驗結果來看，若將幾種藥物合併使用，非但療效並無加成效果，反而會互相抵制，或是增加副作用的發生率或強度，所以各國的骨鬆防治指引，均不建議併用兩種抑制骨質流失藥物，也不建議併用抑制骨質流失藥物與促進骨質生成藥物。至於維生素D與鈣，雖然屬於抑制骨質流失藥物，但是可以併服。

抑制骨質流失的藥物

鈣與維生素D

在所有的營養素中，鈣與維生素D被認為對骨骼健康最為重要。如果每日鈣的攝取量小於250-500毫克，日久可能導致骨密度降低及增加骨折危險性，但若適量補充鈣，即可降低骨質疏鬆的發生率。治療骨質疏鬆，每日所需的鈣攝取量，男性為1000毫克，停經後女性為1500毫克。

維生素D不足會影響鈣質吸收及骨質形成，進而降低骨質密度，是骨質疏鬆導致骨折的重要風險因子之一，故亦應適量攝取或補充。

雙磷酸鹽類（Bisphosphonates）

雙磷酸鹽能抑制破骨細胞的活性，降低骨代謝率，減少骨重塑作用。常見的雙磷酸鹽類藥品有：福善美保骨錠（Fosamax，Alendronate Alendro）每天服用1次或每週服用1次。福善美保骨錠與維生素D（Fosamax Plus Vit D）每週服用1次。新型雙磷酸注射劑—骨維壯（Boniva，Ibandronate）每季注射1次。卓骨馳凍晶注射劑—骨力強（Aclasta，Zoledronic Acid）每年注射1次。

使用禁忌 1.不建議用於嚴重腎功能不全（血清肌酸酐 >1.6 mg/dl）或血鈣過低的病人。2.口服劑型若在服用後發生胸痛、胸灼熱感、吞嚥困難或疼痛時，應停藥。3.發生顎骨壞死及非典型骨折時應停藥。

雌激素（Estrogen）

婦女停經後由於雌激素的分泌缺乏，使得蝕骨細胞活性增加，造骨細胞活性降低，

因而導致骨質快速流失，通常在停經後的5-7年，骨密度約減少15-30%。因此，婦女到了更年期，若能接受雌激素及黃體素的荷爾蒙治療，可以有效預防及治療骨質疏鬆症。

使用禁忌 1.有活動性的血栓靜脈炎或栓塞疾患。2.對雌激素過敏。

選擇性動情素受器調節劑 (Selective Estrogen Receptor Modulators , SERMs)

屬於類雌激素藥物，主要作用在造骨細胞的雌激素受體上，減少停經後的骨質流失及增加骨密度，可有效降低骨折發生率。此類藥物如：鈣穩 (Evista, Raloxifene)，已被核准用於治療停經後骨鬆症，每天服用1次，能保護骨骼，但不會刺激子宮或造成內膜增生及出血，也不會增加罹患乳癌的風險。

使用禁忌 不可用於有中風危險的婦女，包含曾經中風或曾發生短暫性腦缺血、心房顫動及高血壓無法獲得控制者。

細胞核kB受體活化因子配體抑制劑 (RANKL inhibitor)

可促使破骨前驅細胞融合成多核的破骨細胞，進而作用在骨骼，分解出骨骼內的鈣質，協同造骨細胞，進行骨重塑作用。此類藥物如：保骼麗 (Prolia, Denosumab)，每6個月注射1次，可提升骨密度。

使用禁忌 不可用於免疫功能受抑制或正服用會影響免疫系統的藥物者。

促進骨質生成的藥物

副甲狀腺素可刺激造骨細胞，促使新骨生成。此類藥物如：骨穩 (Teriparatide)，每天服用1次。

使用禁忌 不可用於有罹患骨肉瘤之虞的人，例如柏哲德氏症患者或不明原因的鹼性磷酸酶增加、兒童或青少年伴隨有開放性骨垢板、曾接受過涵蓋骨骼的放射線治療等。

可同時抑制骨質流失及促進骨質生成的藥物

性質與鈣類似，對骨骼具有高度親合性。此類藥物如：補骨挺疏 (Strontium ranelate)，每天服用1次，可刺激造骨前驅細胞及膠質生成而使骨密度增加，且能直接作用於破骨細胞以降低骨吸收。

使用禁忌 不可用於苯丙酮尿症患者、靜脈血栓高危險群、嗜伊性紅血球增多性藥疹患者及腎功能不良者。

骨質疏鬆者預防跌倒須知

- 服用有造成跌倒風險的藥物時，應注意避免發生姿勢性低血壓 (例如由平躺突然坐起或站立)。服用鎮靜安眠劑者，應及早完成睡前如廁及減少睡前的飲水量，以避免夜間下床如廁。
- 穿著要安全，鞋子宜低跟、平穩防滑。
- 居住環境要安全，確保走道安全及夜間照明充足、保持浴廁地板乾燥及加裝防滑設備。🚫