

骨質疏鬆症 治療與預防

吳簪枝 家庭醫學專科醫生

預防骨質疏鬆 - 應從幼年期開始！

第一式: 遠離骨質疏鬆風險因子 (ABCDEFG-ORT)

A	Age increase / Alcohol	年齡/酒精
B	Body weight too low	體重太輕 BMI 低於18.5
C	Calcium inadequate	缺乏鈣質
D	Vitamin D inadequate	缺乏維他命D
E	Exercise too little	缺乏運動
F	Fragility fracture/ Family history/ Female	家族氏/女性/低創傷性骨折
G	Glucocorticoids	服用類固醇
O	Other diseases	其他疾病例如一型糖尿，甲狀腺過高
R	Rheumatoid Arthritis	類風濕關節炎
T	Tobacco	食煙

第二式: 經常運動

負重運動

阻力鍛鍊、平衡訓練

每星期 **5** 天 **30** 分鐘

每星期 **2-3** 天

負重的意思就是承受自己的體重，促進骨質生成。

增加肌肉量
防止跌倒

- ✓ 慢跑
- ✓ 急走
- ✓ 深蹲
- ✓ 太極

- ✓ 太極
- ✓ 舉重

第三式足夠維他命D吸收

雞蛋黃

添加維生素D的牛奶

太陽

第四式: 足夠鈣吸收

鈣吸收	
奶類食品	高鈣低脂牛奶、高鈣植物奶、芝士、乳酪等
海產類	一些連骨連殼一起食用的海產，例如沙甸魚、白飯魚、乾蝦米、銀魚乾等
豆品類	加鈣豆腐、硬豆腐等
蔬菜類	深綠色蔬菜：西蘭花，白菜
果仁類	杏仁，芝麻

鈣加維他命D

骨質疏鬆症患者	鈣 (飲食加補充劑)	維他命D
更年期女士 70歲或以上男士	1200mg	800 IU
未達更年期的女士 或70歲以下男士	1000mg	800 IU

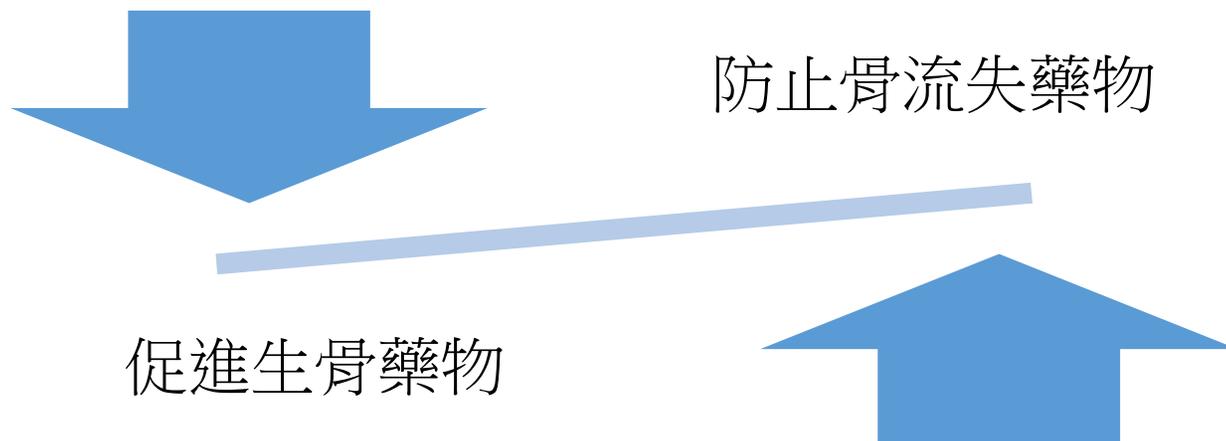
碳酸鈣 (calcium carbonate)	檸檬酸鈣 (calcium citrate)	海藻鈣 (Algae calcium)
<p>須依靠胃酸分解，釋放鈣離子後被身體吸收。</p> <p>建議在跟餐服用碳酸鈣以加強吸收</p>	<p>毋須靠胃酸來吸收，較少引起消化系統副作用。</p> <p>可以選擇餐前或餐後服用 睡前空腹</p>	<p>由天然紅海藻提煉而成</p> <p>可以選擇餐前或餐後服用 睡前空腹</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 正服用抑制胃酸分泌藥物的人士，則不宜選擇碳酸鈣 • 消化過程中，碳酸鈣會產生二氧化碳，容易引起胃氣、胃脹等腸胃不適。 • 碳酸鈣也較容易引起便秘。 		
<p>含鈣率: 40%</p> <p>吸收率: 26%</p>	<p>含鈣率: 21%</p> <p>吸收率: 35%</p>	<p>含鈣率: 32%</p> <p>吸收率: 39%</p>

骨質疏鬆症的藥物治療

藥物治療

✓ T-score ≤ -2.5

✓ T-score -1 至 -2.5 及 FRAX 10 年髖骨骨折風險 $\geq 3\%$



	藥物	注意
防止骨流失藥物	雙磷酸鹽類 Eg Alendronate	口服 一星期一次 進食前以一大杯清水空肚服用 服藥後的 30 分鐘內，不應躺下，保持身體挺直， 不能進食或服用其他藥物 ! 腸胃不適、胃灼熱、吞嚥困難或疼痛 !!! 下顎骨壞死、非典型骨折
	雙磷酸鹽類 Zoledronate	靜脈注射 一年一次
	仿保骨素 Denosumab	皮下注射 每六個月一次 ! 低血鈣、下顎骨壞死、增加皮膚感染風險和皮疹
	選擇性雌激素受體調節劑 SERM * 停經後女士	口服 每天一次 ! 可能增加患上靜脈栓塞的機會，及引起潮熱 * 不能治療更年期的症狀

	藥物	注意
促進生骨藥物	副甲狀腺素	皮下注射 每日一次 ! 腿部抽筋、嘔吐感和頭暈。
	Romosozumab * 停經後女性	皮下注射 每月一次 ! 關節痛、頭痛、注射部位不適