

民眾團體衛教

主題-認識骨質疏松及藥物介紹



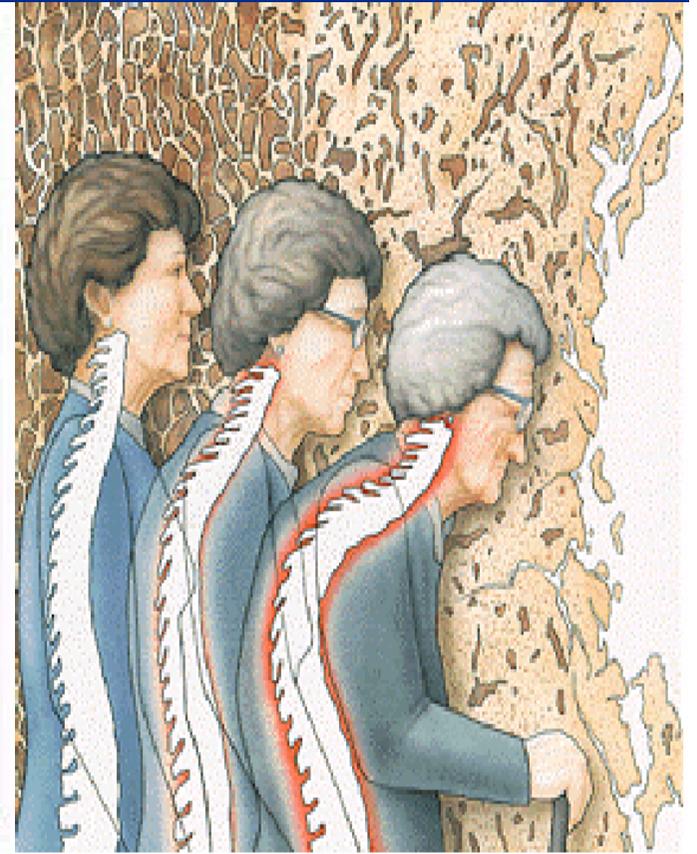
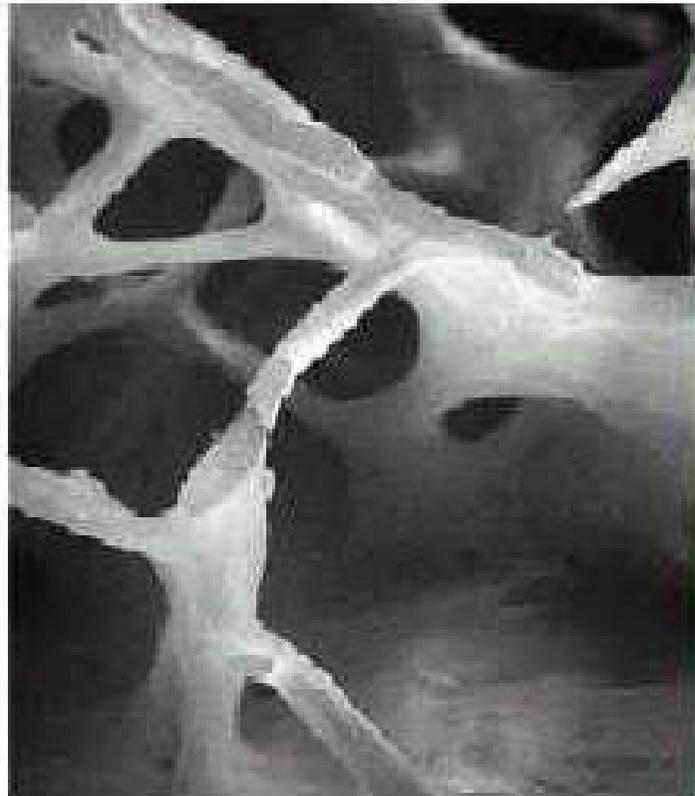
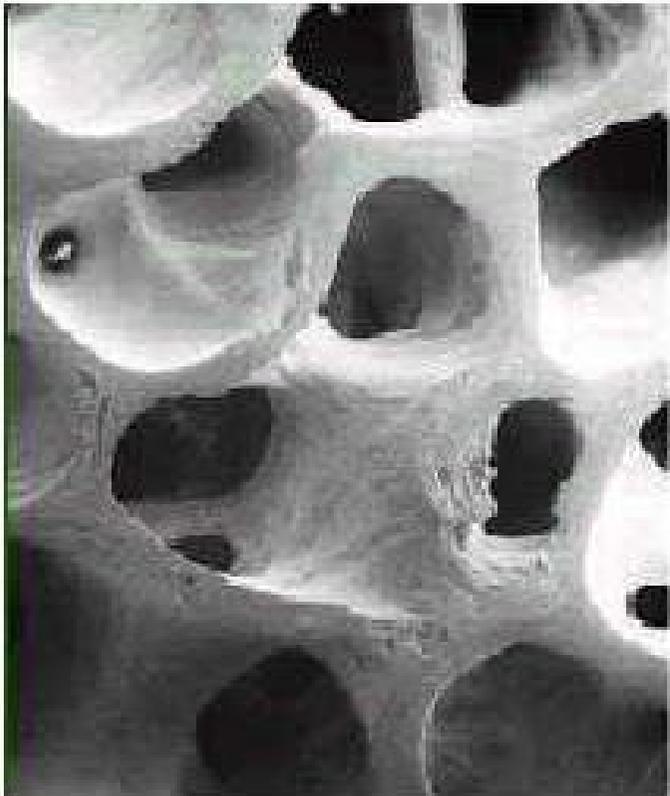
霖園醫院藥劑科

藥師

2016.06

什麼是骨質疏鬆症

- 原本緻密的骨質會變得疏鬆、變薄或中空，好比海綿疏鬆不扎實，即稱為「骨質疏鬆」。

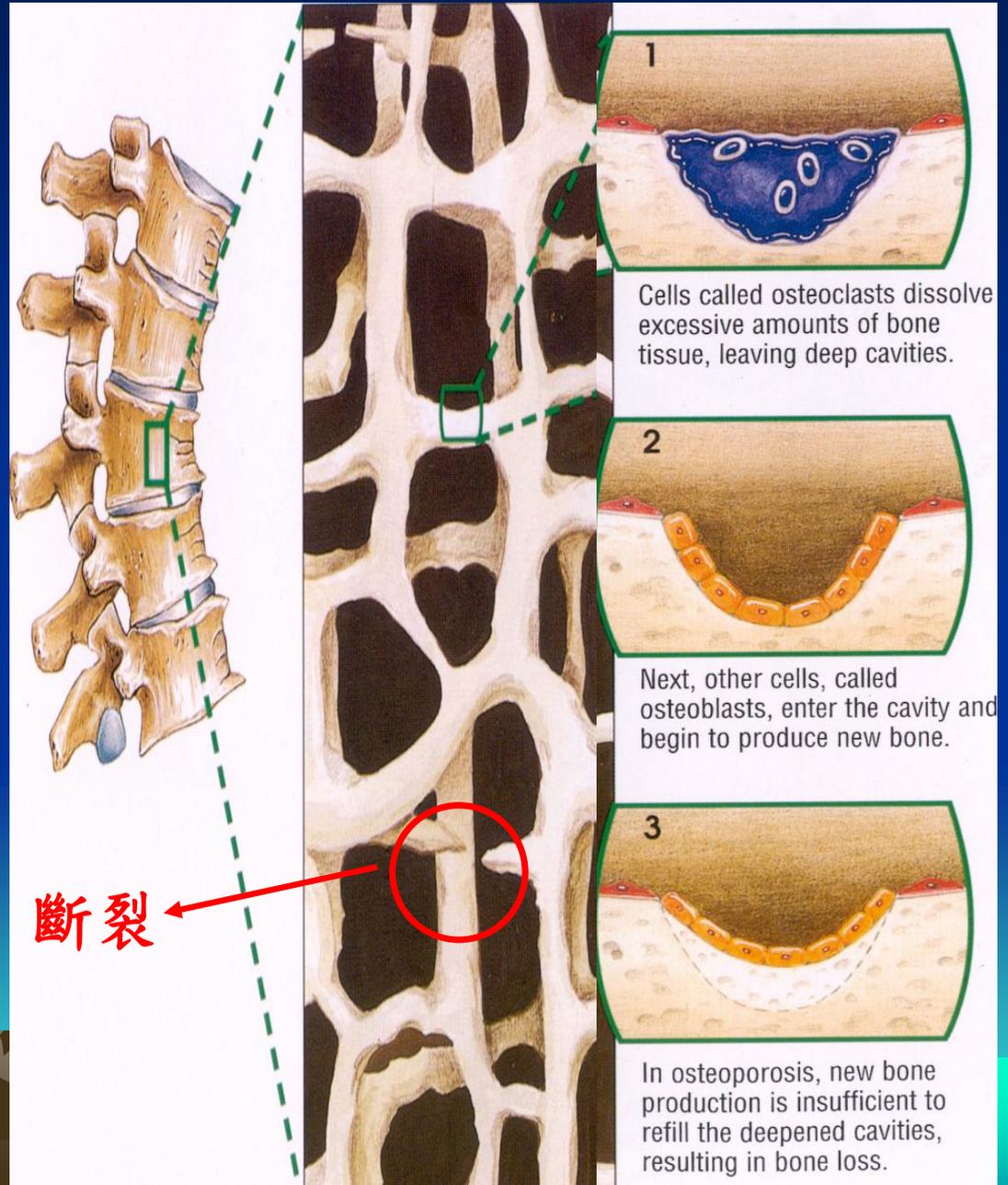
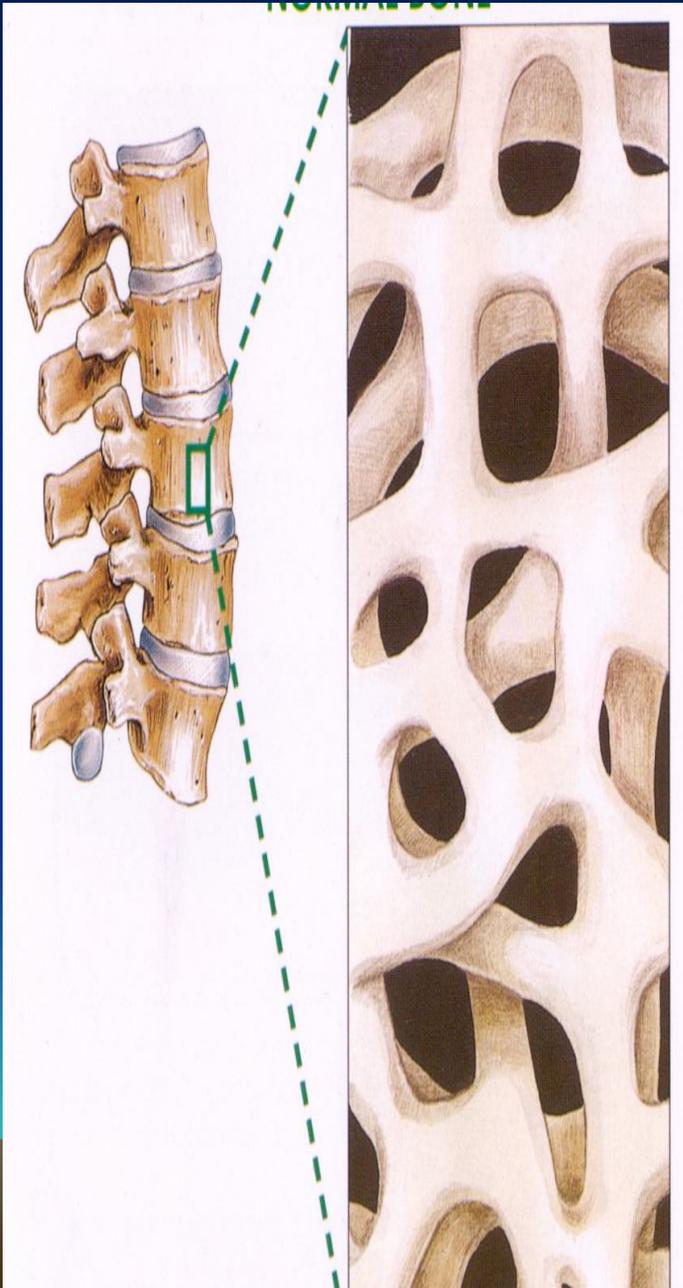


正常的脊椎骨

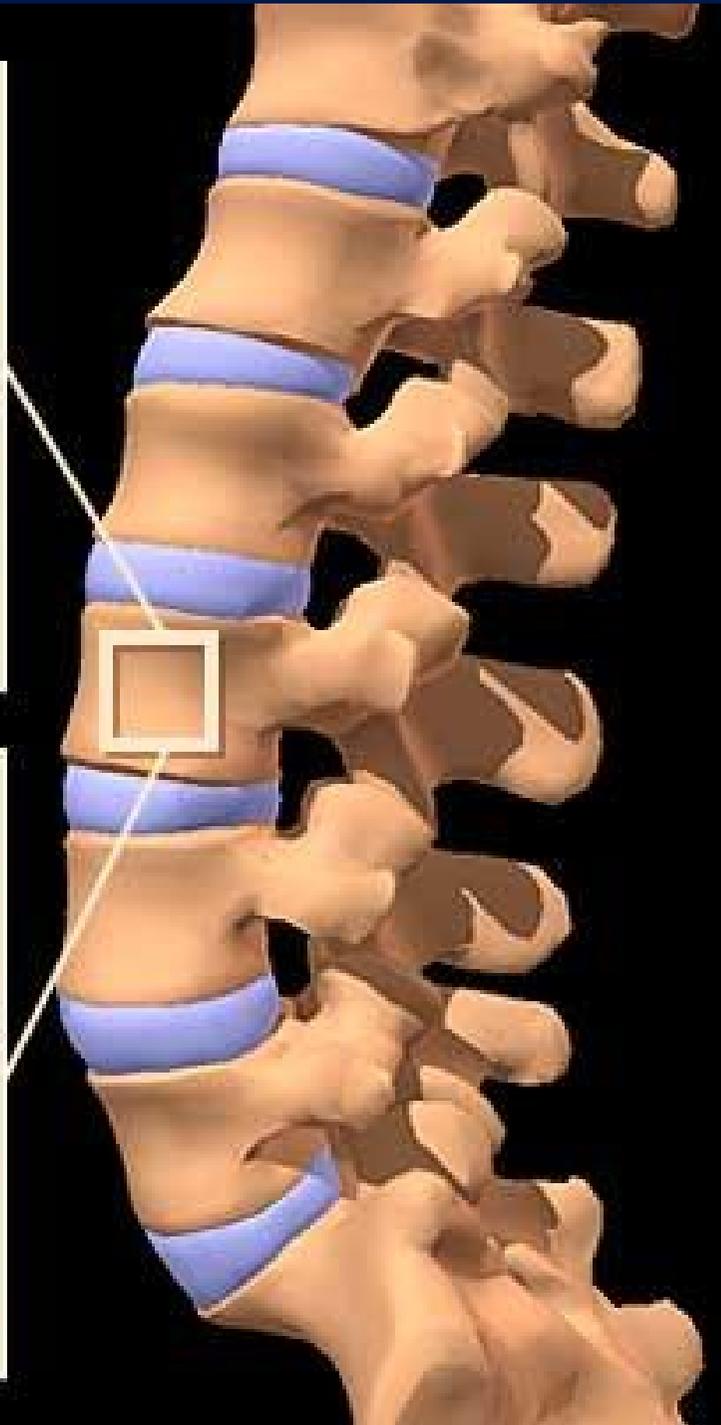
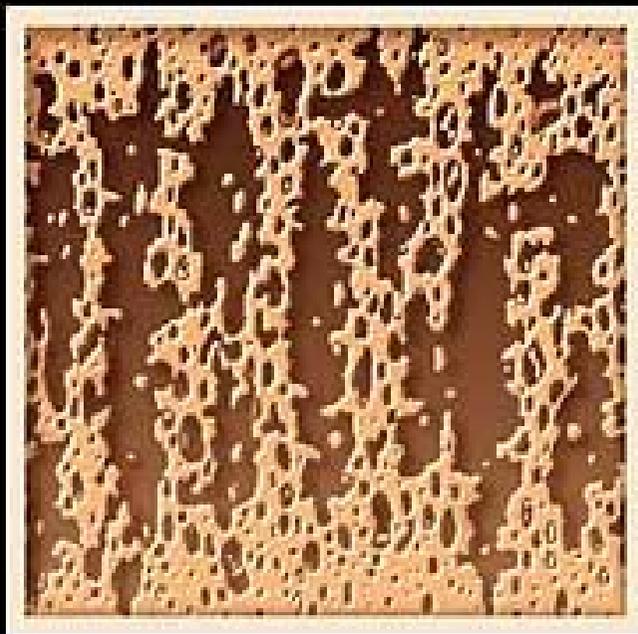
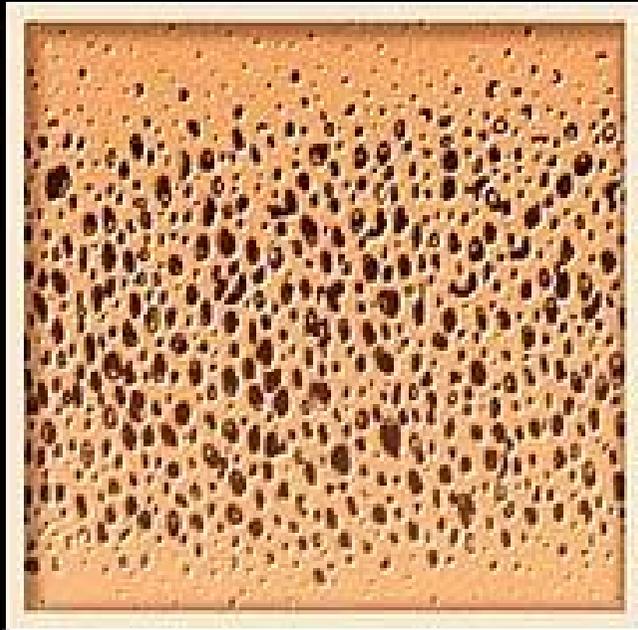
骨質疏鬆的脊椎骨

 OSTEOCLAST : 破骨細胞

 OSTEOBLAST : 造骨細胞

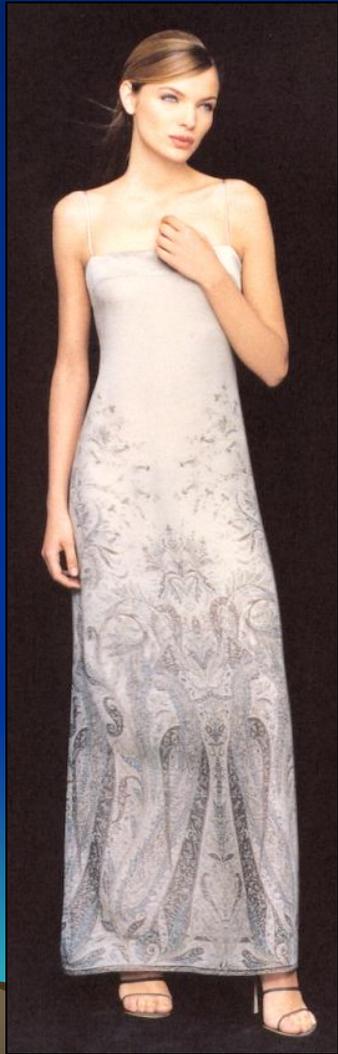


正常的脊椎骨



骨質疏鬆的脊椎骨

骨質疏鬆的症狀



駝背、變矮

骨質疏鬆的症狀

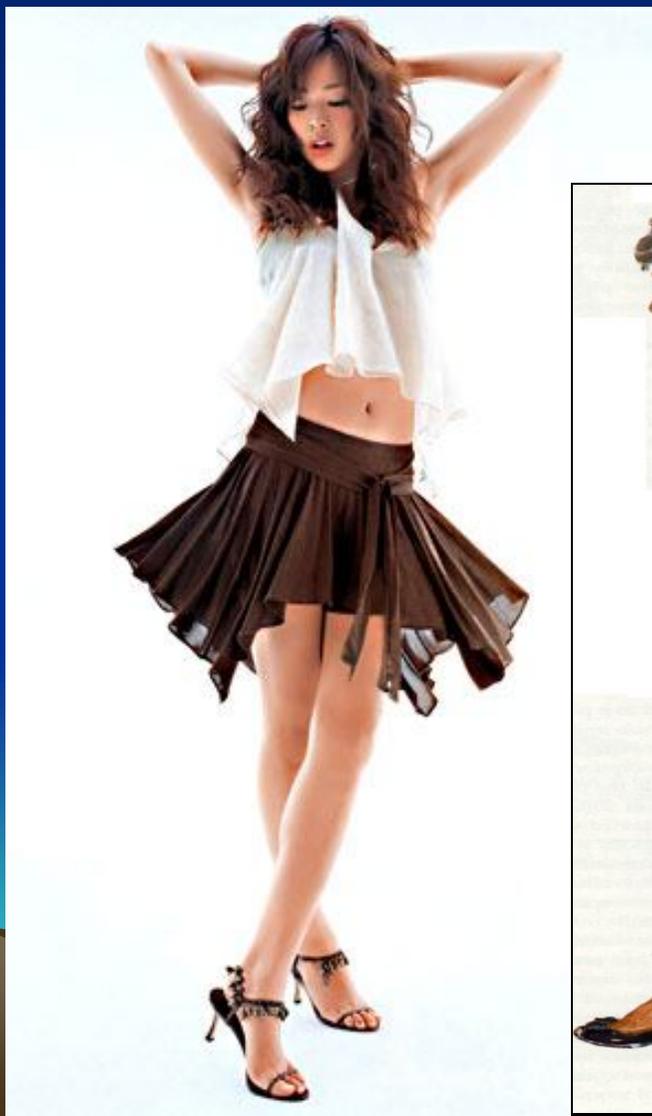


腰酸背痛

骨質疏鬆症常被稱為沉靜的疾病，往往在骨折前沒有任何症狀，在臨床上常因脊椎、髖部或手腕骨折後，才診斷出來。有的病人有下列症狀：背痛、駝背(道瓦傑氏駝背)、骨折、或常因脊椎的不動而引起腸胃不適，便秘及呼吸問題、骨鈣質流失血鈣增加，而導致腎結石等問題。

骨質疏鬆症的危險因子

婦女.停經.瘦小



罹患其他疾病者：

如副甲狀線機能亢進、
腎臟病、肝臟病、
雙側卵巢切除者。



骨質疏鬆症的危險因子



吃最少

脂肪、油及糖類

吃適量

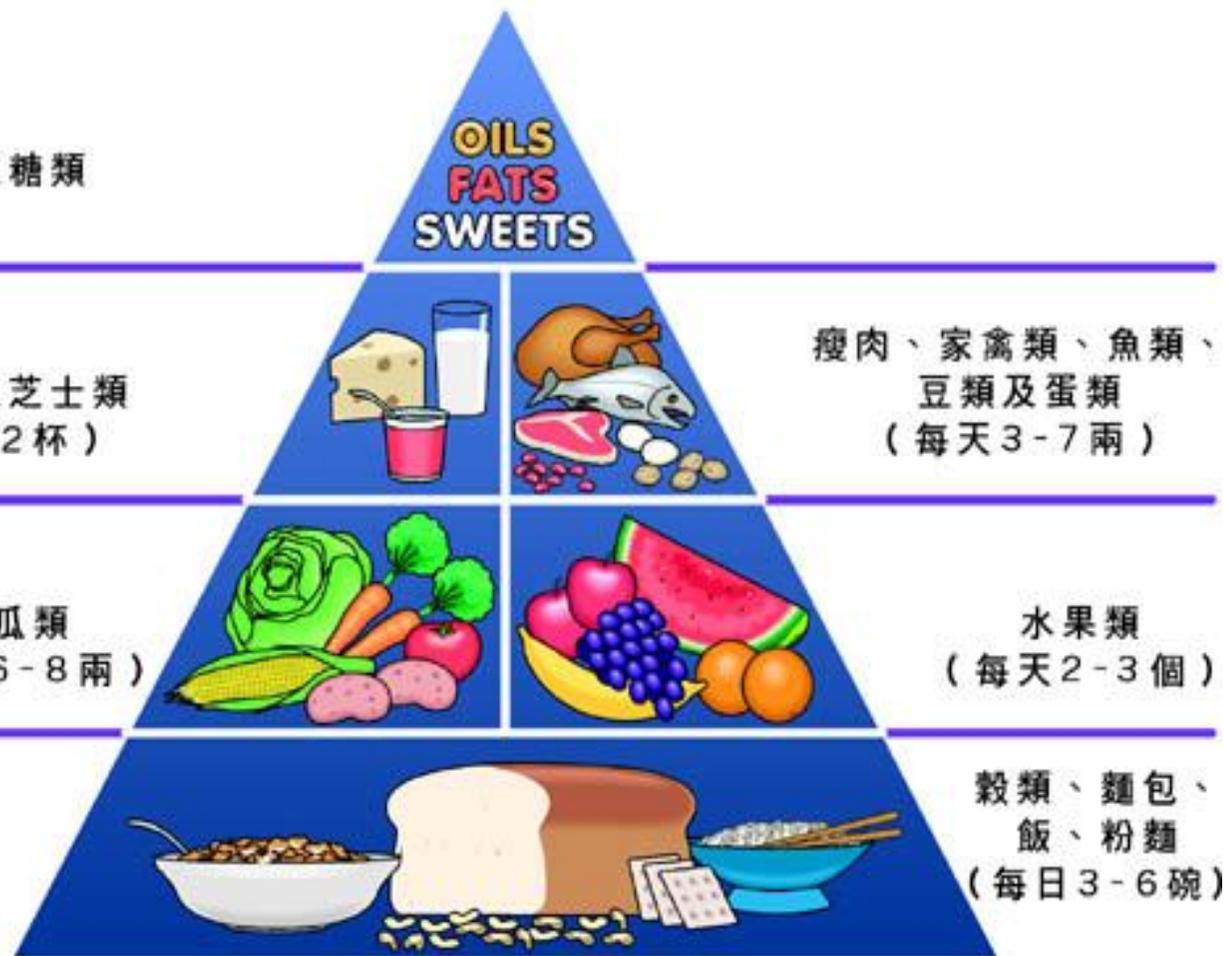
奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)



抽菸
吸二手煙

飲食異常：鈣質或維生素D、B、
B12、K、乳酸等缺乏、喜食高蛋白或高
鹽之飲食、大量咖啡因、酗酒。

骨質疏鬆症的危險因子



藥物：長期服用抗瘰癧、抗凝血、含鋁制酸劑、類固醇、甲狀腺劑、利尿劑，化學治療等，均會影響鈣質的吸收與代謝。

主要的三大骨折好發部位



要如何預防骨質疏鬆？

1. 主動接受骨質密度檢查。

骨超音波篩檢
(Ultrasound)



雙能量X光吸光儀
(DXA)



要如何預防骨質疏鬆？

2. 增加鈣質攝取：如牛奶、奶製品、小魚乾、蝦類、豆類食品、髮菜、紫菜及深色蔬菜等

每天鈣質建議攝取量

兒童	800 毫克/天
青少年	1200 毫克/天
40 歲以下女性	1000 毫克/天
40 歲以上女性	1500 毫克/天
60 歲以下男性	1000 毫克/天
60 歲以上男性	1200 毫克/天
懷孕或哺乳女性	1200 毫克/天



要如何預防骨質疏鬆？

3. 定期適度的運動



4. 充足的維生素D及日曬



要如何預防骨質疏鬆？



5. 維持適當的體重



6. 均衡飲食攝取足夠的鈣. 磷. 鎂. 蛋白質. 維生素D. 維生素C
7. 避免高磷. 高纖維飲食
8. 減少鹽分攝取
9. 避免過量煙、酒營養不良及骨質流失的現象
10. 女性更年期補充賀爾蒙



注意居家安全，避免滑倒





注意居家安全，避免滑倒



璞舍提供



骨質疏鬆症的非藥物治療

- 1.運動：負重運動可增加脊椎骨質密度，且負重運動可以幫助保護骨骼並維持彈性與平衡，減少心血管疾病的危險，減低壓力以及幫助減重。如走路、健行、慢跑、打網球、跳舞、游泳。而運動不可過度宜保持規律，運動時注意預防跌倒。
- 2.飲食：應注意鈣、維生素、蛋白質的平衡攝取，鈣質每日攝取1500mg建議的鈣質攝取量(毫克/天)。

骨質疏鬆症的藥物治療-1

- 1. 荷爾蒙製劑補充療法：女性荷爾蒙(estrogen)於骨頭的作用是抗分解代謝，停經後的婦女補充荷爾蒙可以減少骨質流失及增加骨質密度。
- 2. 雌激素調節器(SERM)：Raloxifene (Evista 鈣穩錠)是一種SERM，於骨頭的作用也是抗分解代謝。
- 3. Calcitonin(抑鈣素)：是由甲狀腺製造的天然荷爾蒙，可以抑制破骨細胞、減緩骨質流失，可以注射或以鼻黏膜噴劑方式使用。
- 4. 雙磷酸鹽類(bisphosphonates)：可抑制蝕骨細胞降低骨質流失，以減少骨折機會。
Alendronate(Fosamax福善美)、
Zoledronia acid(Aclasta，骨力強)、
Ibandronia acid(Bonvia、骨維壯)

骨質疏鬆症的藥物治療-2

- 5. Teriparatide(Forteo骨穩)：Teriparatide是合成的副甲狀腺素。於骨頭的作用是合成代謝，是目前唯一可以刺激骨頭合成的藥物。缺點是必須每日注射20mcg，而且價格昂貴。
- 6. **Strontium ranelate(Protos補骨挺疏)**：抑制蝕骨細胞、促進成骨細胞。
- 7. **口服鈣製劑**：服用口服鈣製劑無法治療骨質疏鬆，但可使骨質疏鬆症的人骨折發生率減少約50%。
- 8. **維生素D**：每日口服0.25-1mg可促進小腸吸收。

有獎徵答(2)

- 請問骨質疏鬆的危險因子下列何者不是？
 1. 抽菸
 2. 停經
 3. 運動



有獎徵答(1)

- 請問預防骨質疏鬆下列何者不是？
 1. 增加鈣質攝取
 2. 負重運動
 3. 吸菸

