

## 你的骨頭硬朗嗎？ 骨頭好，行動無煩惱！

骨質疏鬆最常發生在停經後女性和 60 歲以上長者，但缺鈣、缺乏運動、長期服用類固醇、低體重、吸菸、喝酒者 也屬於高風險族群，骨質疏鬆的人容易骨折，造成生活負擔和危及生命，不容忽視。

如果你想預防骨質疏鬆，補充鈣質、維生素 D、規律運動、避免菸酒 是關鍵！骨質疏鬆的治療目標是預防骨折、減少骨質流失並促進骨質生成。治療方式主要包括藥物治療、生活方式調整和營養補充。

### 1. 骨質疏鬆治療藥物

藥物名稱	作用機制	用法	使用時間	適用對象
Forsamax (Alendronate)	抑制骨流失	每週或每月口服	長期可用	一般骨質疏鬆
Alvosteo (Teriparatide)	促進骨生成	每日皮下注射	24 個月	骨折風險高者(已骨折)
Evenity (Romosozumab)	促進骨生成+ 抑制骨流失	每月皮下注射	12 個月	停經後女性骨折 風險高者
Prolia (Denosumab)	抑制骨流失	每 6 個月皮下 注射	長期可用	不能使用雙磷酸 鹽的患者
Aclasta(Zoledronic acid)	抑制骨流失	每年注射一次	長期可用	骨折風險高者

### 2. 營養補充

鈣質 (Calcium)：一般可從牛奶、優格、芝麻、小魚乾、深綠色蔬菜等食物攝取。

維生素 D：有助於鈣吸收，可透過曬太陽、魚類、蛋黃或補充劑獲取。

藥物名稱	成分	備註
Density (amorphous calcium) 60 cap./bot	amorphous calcium	鈣補充劑、錠劑、非結晶鈣好吸收
LIQUID P&B 5ML/BOT	alfacalcidol liquid	維他命 D3，加強鈣的吸收，每日 1 滴
CALTRATE PLUS 60 TAB/BOT	calcium	鈣補充劑、錠劑
Hi-Ca 612MG TAB 30 錠	calcium, Vit.D	鈣補充劑、錠劑
ALL-RIGHT CALCIUM SUSP	calcium phosphate +VIT.D	鈣補充劑、懸浮液

### 3. 生活方式調整

運動：重量訓練（如舉啞鈴）、承重運動（快走、爬樓梯）、平衡訓練（瑜伽、太極）可降低跌倒風險。

戒菸、限酒：吸菸和過量飲酒會影響骨密度，增加骨折風險。

以上治療方式建議在醫師評估後選擇適合的方案，以有效降低骨折風險並改善骨密度。

宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院藥劑科 關心您