

健康快遞

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

骨質疏鬆藥物解析 守護骨骼健康

骨質疏鬆是高齡者常見的健康隱憂，藥品治療是預防與控制的重要方式，可延緩骨質流失並降低骨折風險。食藥署特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會鄭文柏藥師，解析常見的骨質疏鬆用藥種類與正確使用方式，帶您掌握保骨關鍵，穩健走過熟齡人生。

藥品治療策略

鄭文柏藥師指出，目前骨質疏鬆藥品主要分為兩大策略：促進骨質生成與抑制骨質流失。

1. 促進骨質生成：

以副甲狀腺素衍生物針劑為代表，可刺激新骨形成。

2. 抑制骨質流失：

包括雙磷酸鹽類（Bisphosphonates）、雌激素受體選擇性調節劑（SERM）以及 RANKL 單株抗體等，藉由延緩骨質破壞來維持骨量。

近年新型 Romosozumab 單株抗體問世，更結合上述兩種機轉，不僅能促進骨質生成，也能抑制破骨細胞活性，具雙重作用。

藥品使用方式與頻率

各類藥品使用頻率與方式也有所不同。以口服雙磷酸鹽類為例，通常每週服用一次，服用時要遵守「333 原則」：空腹 30 分鐘以上、搭配 300 毫升開水吞服、服藥後保持直立 30 分鐘，以避免藥品停留在食道造成不適。口服 SERM 則需每日規律服用。至於注射型藥品則需依照醫囑按時施打，例如 RANKL 單株抗體為每半年注射一次、Romosozumab 為每月一次，而副甲狀腺素衍生物則需每日自行皮下注射。

至於副作用，鄭文柏藥師表示，較常見的有腸胃

不適、肌肉或骨骼痠痛、血鈣偏低等，多數可透過醫師調整用藥來改善。但也有少數患者可能出現「顎骨壞死」，通常與長期使用雙磷酸鹽類或 RANKL 單株抗體相關，因此若需要進行牙科手術，務必主動告知牙醫師目前用藥情況。

要讓藥品發揮最大效益，維持足夠的血鈣濃度很重要。鄭文柏藥師建議患者，治療期間每日補充足量的鈣與維生素 D3。其中「純鈣」攝取量應達 1200 毫克，補充鈣片時記得看清標示的「純鈣」含量；維生素 D 則可透過每天曬太陽 15 分鐘，或每日補充 400 國際單位（IU）來達成。有些藥品，已含維生素 D3，只需額外補充鈣質即可。

除了藥品治療，生活型態的調整也同樣關鍵。飲食上可多攝取牛奶、小魚乾、芝麻及深綠色蔬菜等高鈣食物，並減少過量咖啡、濃茶與碳酸飲料。規律的「負重運動」不僅能提升骨密度，還能強化肌力與平衡感，降低跌倒機會。再加上適度日照及充足睡眠，便能在銀髮之年依舊行動自如，享受自在又有尊嚴的生活。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1048 期）



骨質疏鬆的藥物治療是預防與控制的重要方式。

銀髮族安全用藥三原則

隨著醫藥科技的進步，國人平均壽命逐年延長，台灣



銀髮族有多重用藥情形，用藥更須留心。

65 歲以上老年人口比例預計將突破 20%，正式邁入超高齡社會。然而，高齡族群常見多重疾病共存，隨之而來的「多重用藥」情形，加上肝腎功能退化，讓用藥安全更須留心。

為降低用藥風險，食藥署提醒長者及照護者，務必遵守以下三項原則：

一、檢視是否有重複或多重用藥

高齡者常因慢性病就診不同科別，加上自行購買成藥，容易產生重複用藥情形。建議民衆於就診或購買藥品時，主動告知目前使用中的所有藥品（含保健食品及中藥），讓醫師或藥師評估是否有重複成分，減少肝腎負擔。

二、留意是否有不良反應

老年人體內代謝速率不同，對藥品的吸收與年輕人相比可能有落差，若在服用藥品後有不舒服的症狀，請及時與醫師討論，是否需調整劑量、用藥時間、頻率或更換藥品。

三、遵從醫囑，勿任意更改用藥方式

遵照醫囑用藥，是控制病情的關鍵，若自行更改用藥頻率或劑量，可能導致療效評估失準，不僅影響治療結果，也增加副作用的可能。更切勿自行停藥或更換藥品，有相關疑問務必與醫師討論，經醫師評估後調整。

高齡族群雖然面臨較高的用藥風險，但只要定期回診、遵從專業人員指示、主動告知用藥狀況，就能有效提升用藥安全。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1036 期）

正確服藥這樣做

吃藥看似簡單，卻暗藏學問。食藥署提醒，正確用藥才能發揮療效，並請謹記以下注意事項，避免未達治療目的反而更傷身。

1、遵照醫囑、藥袋標示正確用藥

服用藥品前，應了解藥袋上的重要資訊，並遵照醫師或藥師指示使用，包含用法、用量及服用時間；若是指示藥品，則要仔細閱讀標籤、外盒或說明書，注意有關警告事項，以免藥品副作用發生。

2、以正確方式服用藥品

- 避免與特定飲品同服：避免搭配茶類、果汁或牛奶，因其中的咖啡因、酸性成分或鈣、鎂等元素，可能影響藥品吸收或引起交互作用，影響療效。
- 服藥搭配足量水：每次服藥應飲用至少 200 至 250 毫升水，以減少藥品卡在食道，造成食道炎，並降低胸痛、胃灼熱、吞嚥困難及食道糜爛的可能性。服藥後應避免立即俯臥或躺下，如需睡前服藥，建議至少提前 30 分鐘服用。
- 忘記服藥的補救方式：若忘記服藥，以「服藥週期的一半時間」為基準，超過中點時間則不建議補服，未超過則可補服，補服仍維持原劑量，不需調整。

3、注意服藥小細節，避免錯誤服藥

- 在明亮地方服藥，避免黑暗下拿錯或吃錯藥品。
- 藥品應置於原藥袋及包裝，標籤勿撕除，以免混淆。
- 不同藥品勿放置在同一容器，避免取藥時發生錯誤。

食藥署提醒，謹記以上要點，並定期回診追蹤，與醫師討論服藥後的狀況。從容面對每一次服藥，才能守護自身用藥安全！

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1050 期）