





# 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

## 補鈣只是第一步 多管齊下守護骨骼健康

隨著台灣邁入超高齡社會，骨質疏鬆症已成為常見健康問題之一，也是骨折發生的重要原因。中華民國骨質疏鬆症學會統計指出，平均每3位女性中，就有1位在一生中可能發生脊椎體、髖部或腕部骨折；男性則約每5人就有1人面臨骨折風險。

### 骨質疏鬆高風險族群

-  1.65 歲以上停經女性
-  2.70 歲以上男性
-  3. 具家族骨折或骨質疏鬆病史者
-  4. 長期使用類固醇藥品的患者

50 歲以上曾發生骨折者，或長期鈣質或維生素 D 攝取不足者，也應提高警覺。建議高風險族群應定期接受骨密度檢查，及早掌握骨骼健康狀況。

### 補鈣成分多樣，選購前停看聽

市面上的鈣補充品種類多元，包括指示藥及食品，常見如碳酸鈣、檸檬酸鈣、海藻鈣及螯合鈣等。部分產品亦會添加維生素 D、鎂等營養素，以協助鈣質吸收與骨骼代謝。

- **碳酸鈣**：元素鈣含量較高，適合胃酸分泌正常的一般成人。
- **檸檬酸鈣或螯合鈣**：較不受胃酸影響，較適合胃酸分泌較少的高齡族群。
- **維生素 D**：有助於促進腸道鈣質吸收。
- **鎂**：有助於骨骼正常發育與代謝。
- **維生素 K<sub>2</sub>**：則與鈣質利用及骨骼健康維持有關。
- **鋅、銅與錳等微量元素**：參與骨骼結構形成與代謝。

民眾於選購前，應先瞭解自身需求、產品屬性、標示內容及建議攝取量，並可諮詢社區藥局藥師，

評估平日飲食型態及藥品使用情形，以降低不當使用或交互作用風險。

評估平日飲食型態及藥品使用情形，以降低不當使用或交互作用風險。

### 建立良好的生活習慣 長期守護骨骼健康

骨骼健康需長期維護，建議民眾透過均衡飲食、適度日曬、規律運動及避免菸酒等良好生活習慣，有助於維持骨質健康、降低骨折風險，以維持良好的生活品質與行動能力。

- **飲食建議**：建議攝取足夠蛋白質，且選擇多元蛋白質來源食物，如豆類、魚類、蛋與肉類等。
- **運動建議**：可選擇快走、慢跑、爬樓梯或重量訓練等負重運動，有助刺激骨骼生成並維持骨密度，同時提升肌力與平衡能力，降低跌倒與骨折風險。
- **注意**：如屬骨質疏鬆高風險族群，或已出現相關不適症狀，建議諮詢醫師、藥師或營養師專業意見，依個人健康狀況選擇合適的方式。



(本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1080 期)

## 藥丸吞下後真的會釋放藥效嗎

服用藥品時，您是否曾想過：這顆藥丸吞入體內後，是如何釋放有效成分，進而被人體吸收並發揮治療效果？如果藥品無法順利溶解並釋出成分，即

使服用，也可能影響治療效果。為確保藥品在體內能適當釋放，有一項重要的品質檢驗指標，即為「溶離試驗」(Dissolution)。



### 什麼是「溶離試驗」

所謂「溶離」，是指藥品中的有效成分溶解於液體中的過程。當藥品進入人體後，需先在胃液或腸液中溶解，才能被吸收利用。溶離試驗即透過儀器模擬人體消化道的環境(如溫度維持在 37°C 及不同的酸鹼值條件)，檢測藥品在特定時間內釋放出有效成分的比例與速率。此項試驗不僅是藥品上市前的重要把關機制，也是評估學名藥與原廠藥品質是否相當的關鍵依據之一。

### 為什麼這項檢驗這麼重要？

不同劑型的藥品，其設計目的與釋放速度各有差異，例如以下 2 類型：

1. 「速效型」：藥品需快速溶解，以利迅速緩解症狀。
2. 「長效型」：藥品則透過緩慢釋放，使藥效維持較長時間，避免血中濃度波動過大而影響療效或增加副作用風險。

透過溶離試驗的檢驗，可確保藥品不會釋放過快造成安全疑慮，或釋放過慢而影響治療效果。

### 食藥署的嚴格把關

為保障國人用藥安全，食品藥物管理署國家實驗室定期針對市售藥品進行抽樣檢驗，並依據中華藥典及國際規範，運用精密儀器進行分析。若檢驗結果未符合規範，將依法啟動回收機制，確保市面流通藥品之品質與安全。

### 用藥小提醒

藥品的釋放速率經過精密設計，民眾服藥時應注意以下幾點：

1. 避免任意磨粉或剝半：任意改變劑型，可能導致藥品快速釋放，增加不良反應危險。
2. 以開水送服為宜：茶、果汁或牛奶可能影響胃部環境，進而影響藥品的溶離與吸收。
3. 注意保存環境條件：潮濕與高溫環境可能導致藥品變質，影響其溶離特性，應依藥品說明書(仿單)或外包裝指示妥善保存。

(本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1080 期)

## 改善肩頸腰背不適 牽引治療機作用與使用須知

「唉叻喂呀～」你是否正被肩頸或腰部疼痛所困擾？小心！這很可能是長期姿勢不良，讓神經或肌肉開始向身體發出抗議訊號。在現代生活中，長時間維持固定姿勢已成常態，例如久坐辦公、低頭使用電腦，或不自覺聳肩打字等。這些姿勢若長期累積，可能導致神經壓迫或肌肉發炎，使肩頸或腰背不適逐漸加重，甚至影響日常生活。

### 牽引治療機的使用建議與作用原理



當出現相關症狀時，建議先由醫師進行專業診斷，釐清原因，並在醫師評估適用之情況下，考慮使用牽引治

療機作為輔助治療工具，以協助放鬆緊繃肌肉、減輕脊椎壓力，進而緩解不適。

牽引治療機常見應用於頸椎病、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、椎管狹窄及肌肉僵硬等情形。其原理仍透過機械力對脊椎施加持續性或間歇性的牽引拉力，擴大椎間隙，減輕椎間軟骨、骨刺或發炎組織對神經的壓迫，以達到緩解疼痛與不適的輔助效果。

### 使用牽引治療機應注意事項

1. **牽引前準備**  
治療前可先進行熱敷，使周圍軟組織放鬆，有助於提升牽引效果並降低不適感。
2. **搭配運動更佳**  
牽引治療應搭配適當的放鬆與伸展運動，兩者相互配合，有助提升整體效果。
3. **腰椎牽引時間建議**  
腰椎牽引因固定帶需繫於腹部，建議於餐後1—2小時再進行，以減少不適。
4. **拉力須經專業評估**  
牽引拉力應依個人狀況調整，切勿自行增加重量，應遵循臨床醫事人員指示進行。

### 確認合法醫療器材 使用更安心

牽引治療機屬於醫療器材，製造或輸入前須依申請上市許可證。民衆如欲查詢資訊，可至食品藥物管理署網站的「醫療器材許可證資料庫」查詢。

如發現不良品或使用後出現不良反應，亦可透過「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報，或撥打不良反應通報專線：02—23960100，以維護自身安全。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第1079期）

期較短等特性，成為民衆熱門的醫美選項之一。食藥署提醒，埋線拉提屬侵入性醫療行為，仍具有一定潛在風險，民衆接受療程前，應審慎評估，並選擇合格醫療院所及專業醫師施作，以保障自身健康與安全。



### 拉提線原理與潛在風險說明

目前國內核准之拉提線醫療器材，其材質多為可吸收之聚對二氧環己酮（polydioxanone, PDO）。該類線材透過表面微小且密集的倒刺設計，暫時固定臉頰皮下脂肪層和表淺肌膜系統層（SMAS layer），達到臉部拉提效果。然而，埋線拉提屬侵入式醫療行為，術後仍可能伴隨感染、疼痛、腫脹、過敏、線材凸起斷裂、外觀不對稱，甚至暫時性神經損傷等風險，因此不可輕忽。

### 適用限制與注意事項

此外，並非所有人皆適合進行此類療程，例如未滿20歲者、孕婦及哺乳期婦女、臉部皮膚感染、嚴重皮膚鬆弛者、或有出血性疾病、服用抗凝血藥物、傷口癒合不良體質及對材質過敏者，皆不建議接受埋線拉提治療。拉提線療程僅能暫時改善外觀，且若長期或反覆施作，亦可能有安全風險，應避免頻繁進行。❗

## 埋線拉提安全嗎 拉提線原理與術前評點

近年來，微整形風氣盛行，將可吸收拉提線植入皮下組織中的「埋線拉提」療程，因具微創及恢復