

# 骨質疏鬆症

## 衛教資訊

家庭醫學科

吳季陶醫師

修訂：2017/07/01

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一~週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

語音掛號電話：03-5166516

人工掛號電話：03-6118866

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

### 疾病介紹：

- (1) 骨質疏鬆症的定義為『一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高』。
- (2) 台灣是骨質疏鬆症的高流行率地區，且其風險是跌倒後容易骨折，據統計大約三分之一的台灣婦女在一生中會發生一次脊椎體、髖部或腕部之骨折；男性也約有五分之一的風險。

### 一、 建議篩檢族群：

- (1) 65 歲以上的婦女或 70 歲以上男性。
  - (2) 65 歲以下且具有危險因子的停經婦女。
  - (3) 即將停經並具有臨床骨折高風險因子的婦女，如體重過輕、先前曾經骨折、服用高骨折風險藥物。
  - (4) 50 至 70 歲並具有骨折高風險因子的男性。
  - (5) 脆弱性骨折者（即在低衝擊力下就發生骨折）。
  - (6) 罹患之疾病或服用藥物可能導致低骨量或骨量流失者。
  - (7) 需要用藥物治療骨質疏鬆症或已經治療中且需追蹤療效者。
- ✓ 風險因子包括：體重輕、骨鬆家族史、喝酒、抽煙、使用類固醇、有骨折病史及副甲狀腺、甲狀腺、腎上腺皮質素過多等...

## 二、 骨質酥鬆症之治療：

### (1) 非藥物治療：

包含攝取足量鈣和維他命 D（50 歲以上成人每日至少需攝取飲食鈣量 1,200 毫克和維生素 D3 800 至 1,000IU 及適度的日曬）、運動（負重運動和肌力訓練）及戒菸等生活型態的改變。

### (2) 藥物治療：

#### ➤ 雙磷酸鹽類：

使用方式：口服（空腹使用）或靜脈注射。

禁忌：懷孕、對雙磷酸鹽類過敏者、食道功能或構造異常、無法

維持坐姿或站姿至少 30 分鐘者。

副作用：可能導致胃腸道刺激（食道發炎/潰瘍/穿孔、胃炎）、消化不良、噁心和嘔吐，也曾有顎骨壞死、非典型骨折的案例發生。

➤ 選擇性雌激素受體調節劑：

使用方式：口服。

禁忌：靜脈栓塞病史、懷孕或即將懷孕和哺乳者。

副作用：包含熱潮紅、噁心、嘔吐、頭暈、頭痛，亦可能增加靜脈或肺栓塞的機率。

➤ 合成副甲狀腺素：

使用方式：皮下注射。

禁忌：對副甲狀腺素過敏、曾有過血管性水腫病史者。

副作用：高血鈣、胃腸道不適、關節痛等。

➤ RANKL 單株抗體：

使用方式：皮下注射。

禁忌：低血鈣、懷孕者。

副作用：胃腸道不適、肌肉骨骼痠痛、亦曾有顎骨壞死之案例。

### 三、 其他注意事項：

- (1) 不論任何藥物，治療需耐心持續使用一年以上才可達到減少骨折之效果，不宜太早停藥。

- (2) 雙磷酸鹽類藥物治療期間，患者應避免施行牙科侵入性手術（如拔牙或植牙），如需手術需與醫師討論停藥時間。患者也應保持良好之口腔衛生。
- (3) 使用雙磷酸鹽類藥物超過五年宜審慎評估骨折風險及骨密度等狀況，可與醫師討論是否停止服藥或改用其他種類藥物。
- (4) 雙磷酸鹽類藥物時需在早晨空腹服用，且須配一大杯開水併服，藥錠需整顆吞下，不可咬碎或磨粉。服用後半小時內上半身應保持直立姿態，以免藥物滯留在食道內對食道造成傷害。

<Reference >

- Diagnosis and Management of Osteoporosis  
(Am Fam Physician August 15, 2015 ;92(4))
- 2015 台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引
- 家庭醫學與基層醫療 第26卷 第4期