

## 骨質疏鬆藥物介紹

一對朋友在公園中做運動。

阿梅： 你還未完成拉筋動作，你為何停下來，是否感到不適？

阿權： 不是，今天剛剛服用完骨質疏鬆藥，彎下身的動作暫不能做，要一小時後才能做。

阿梅： 你那些是甚麼藥？我每天都有服用骨質疏鬆藥都不用這樣子，如果我每天跟你一樣，那我不就每天都不能做運動。

阿權： 我的藥不用每天服用的，一個月才服用一次，只是服藥後的一小時都不能做彎下身、躺下等的動作。

阿梅： 為何你服用的骨質疏鬆藥與我服用的相差那麼遠的？

阿權： 我不知道哦，不過我認識幾個晨運的公公婆婆他們都有服用骨質疏鬆藥，不過每個人都不同的，好像黃伯伯每星期服用一次，嫻婆婆的藥只是噴鼻，何伯伯是打針的，所以我都不是很清楚。

這時候，藥物大使走出來。

藥物大使： 其實骨質疏鬆藥有很多種類，好像：

螢幕蓋字： 雙磷酸鹽類：Alendronate、Risedronate、Ibandronate

降鈣素類：Calcitonin

選擇性雌激素受體調節劑類：Raloxifene

副甲狀腺素類：Teriparatide

鋇元素類：Strontium

鈣補充劑：Calcium Carbonate、Calcium Gluconate

維生素 D 補充劑

阿梅： 藥物大使，骨質疏鬆藥有那麼多種，有甚麼不同？

藥物大使： 每一種都有不同的用法和注意事項，例如不同種類的鈣片可以補充身體內的鈣質，而維生素 D 制劑可以促進鈣質吸收，其他骨質疏鬆藥就主要經由減少骨骼溶蝕，增加骨骼形成等來減慢骨質流失或增加骨質密度，減少因為年齡或更年期所導致的骨質流失，和導致的骨折危機。

阿梅： 藥物大使，不如請你多作解釋吧。

藥物大使： 好的，不同種類、不同劑型的治療骨質疏鬆藥都有不同的建議使用方法，例如雙磷酸鹽類藥物的口服劑型就已經有分為每日、每星期或者每個月服用一次等不同的產品，服用的方法就是早上空腹時，用至少一杯約 250 毫升的清水服用，食後至少半小時內，不可以食任何食物、飲料或藥物，同時應保持上半身直立，千萬不要躺下、或者長時間一些要彎下身或者趴下的動作，以免影響藥物吸收或引起食道炎等的副作用。

阿權： 原來我一個月服用一次就是因為這個原因，骨質疏鬆藥有

這些注意是因為以上的原因。

藥物大使： 而鋁元素類的服用方法，是睡前將藥粉溶於約半杯至一杯水中飲用，服藥前後 2 個小時應保持空腹，避免同時服用含鈣、鋁、鎂之食物或藥物及制酸劑等，至於鈣補充劑類中的碳酸鈣的吸收需要胃酸的幫助，所以應在飯後服用。其他類型的骨質疏鬆藥物，如果沒有特別註明的話，就可以空腹或飯後服食，但應盡可能在每天同一時段服食。

阿梅： 除了服藥之外，還有其他用法的骨質疏鬆藥嗎？

藥物大使： 有的。

螢幕蓋字： 打針劑型的骨質疏鬆藥：

副甲狀腺素類

降鈣素類

雙磷酸鹽類

藥物大使： 需要注意的是，如果這種針有註明儲存溫度在攝氏 2 至 8 度的時候，就應該將針放在雪櫃儲存，但要記得不是放在冰格內；而降鈣素類還有鼻吸入噴霧的劑型，這種噴鼻劑型在未開封的時候，應儲存在攝氏 2 至 8 度的環境中，但開封後便可在攝氏 25 度以下的室溫中存放一個月。另外，要注意它和其他的噴鼻劑型可能會有所不同，每日的劑量並不一定要每個鼻孔都要噴一次，可能只須要噴一次於其

中一個鼻孔內，但就不能每日都只用在同一個鼻孔內，當然，每日確實要噴的次數要跟從醫生的處方。

阿權： 我們這些老年人在日常生活中又怎樣加強自己的骨骼健康呢？

藥物大使： 每日要維持均衡的飲食，眾多食物中，牛奶、芝士、乳酪、沙甸魚、魚乾、綠色蔬菜、豆類等都含有豐富的鈣質，適當地曬太陽可以幫助鈣質吸收和利用，而適當的運動就可以減少骨質流失，飲酒食煙都可能會增加骨質流失，所以不應該做。

阿梅： 原來如此。

阿權： 謝謝你，藥物大使。