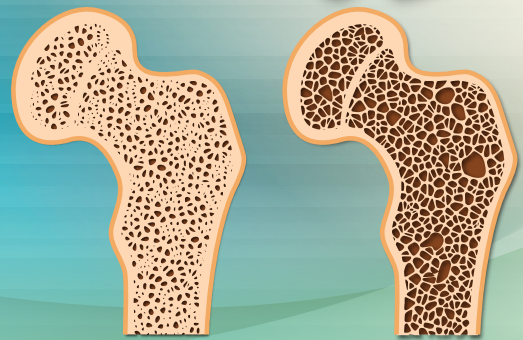


骨質疏鬆症



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

甚麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼新陳代謝疾病，特徵是骨質密度降低，令骨骼結構變得脆弱，容易出現骨折。如果不加以預防或治療，骨質流失可能會在無疼痛的情況下發展，直至出現骨折。

預防骨質疏鬆症的非藥物治療方法

- 多選擇含豐富鈣質的食物，例如奶類製品、芝士、乳酪、豆腐、加鈣豆漿、杏仁、深綠色的蔬菜、芝麻、魚乾及蝦米等
- 多進行戶外活動，多選擇含豐富維他命D的食物例如牛奶、雞蛋黃等，幫助攝取足夠維他命D
- 減少進食含高鈉質（鹽分）的食以減少鈣質流失
- 戒除吸煙及酗酒習慣
- 減少飲用含有咖啡因的飲品
- 培養進行適量負重運動的習慣，例如步行、太極及體操等。



骨質疏鬆症的症狀

骨質疏鬆症本身並沒有明顯症狀，容易被人忽略，通常會在日常負重、活動、彎腰和跌倒而出現骨折後才被發現。

骨折是骨質疏鬆症的直接後果，通常在髖關節、脊椎或手腕出現。髖關節骨折會使長者喪失獨立生活的能力，永久殘疾，甚至死亡。脊椎骨折會導致身高縮短、駝背等症狀。有少數骨質疏鬆症患者會出現骨骼疼痛的症狀，包括腰背疼痛、全身骨骼及關節疼痛。



骨質疏鬆症的高危因素

- 長者
- 女性（尤其以更年期的婦女患者比率較高）
- 亞裔及白種人
- 體重過輕或體型瘦小
- 有骨質疏鬆症的家族疾病史
- 不良的生活習慣，例如吸煙、酗酒、長期鈣質攝取量不足、缺乏維他命D
- 過量飲用含有咖啡因的飲品，例如咖啡、濃茶及可樂等
- 過量攝取鈉質（鹽分）
- 缺乏負重運動
- 長期服用高劑量類固醇藥物
- 內分泌失調病症，例如女性的雌激素不足、男性的睪丸素過低
- 其他疾病因素：甲狀腺機能亢進，女性的雌激素不足，例如因化療、電療或手術而提早停經



骨質疏鬆症的診斷

骨質疏鬆症必須透過骨質密度測試才能被診斷，進行骨質密度測試的方法主要有以下兩種：

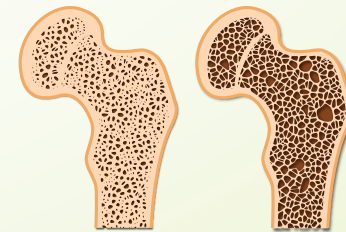
- 超聲波檢測：最快捷和簡單的方法，但是不能作為確診工具，只適合用作對骨質密度普查及初步診斷。
- 雙能量X光吸收測量儀(DEXA)：醫學界認同最標準的確診方法，檢測的部位通常是腰椎或股骨頸。

以下是根據世界衛生組織的標準，用雙能量X光吸收測量儀得出的「T評分」，把骨質疏鬆程度分類：

骨質疏鬆症的分類	T 評分	骨折風險
骨質密度正常	高過 -1	骨折風險低，但最保持健康生活
骨質密度偏低	-1 至 -2.5	骨折風險屬於低至中，需要預防骨質流失
骨質密度極低	低於 -2.5	骨折風險屬於高，應諮詢專家意見，並採取有效治療
嚴重骨質疏鬆	低於 -2.5 和患有骨折	骨折風險屬於極高，應盡快治療，防止骨折

參考資料：香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

T評分如果是-2.5或更低，表示您患有骨質疏鬆症，當T評分的負數值越大，表示骨質疏鬆症越嚴重。



骨質密度正常

骨質疏鬆

常見治療骨質疏鬆症的藥物種類

藥物類別	商品或成份名稱	常用劑量	常見副作用	服用須知
Calcium supplement (鈣質補充劑)	Calcium carbonate Calcium citrate	每日1次	胃氣漲、腹痛、腸胃不適、便秘	增加水份及纖維吸收，可以紓緩便秘問題
Vitamin D supplement (維他命D補充劑)	Cholecalciferol Calcitriol	每日1次		建議攝取量：Cholecalciferol:400 - 800 IU（國際單位）
Bisphosphonates (雙磷酸鹽)	Fosamax® (Alendronate)	每週1次，每次70毫克	作嘔、頭痛、腹痛、腸胃不適	空腹服藥（早上時間為最佳），以直立姿勢用一整杯水送服（切勿以其他飲料送服）。服藥後1小時內避免進食，並保持直立姿勢
	Actonel® (Risedronate)	每週1次，每次35毫克		
	Boniva® (Ibandronate)	每月1次，每次150毫克	腹痛、腸胃不適、肌肉骨骼疼痛	靜脈注射針劑
	Zometa® (Zoledronic acid)	每年注射1次	發燒、感冒徵狀、肌肉疼痛、噁心、嘔吐	
Selective estrogen receptor modulator (SERM) (選擇性雌激素受體調節劑)	Evista® (Raloxifene)	每日1次，每次60毫克	潮熱、水腫、乳房脹痛、關節疼痛、肌肉抽筋、血管栓塞	預防及治療更年期女性的骨質疏鬆症
Parathyroid hormone (副甲狀腺素)	Forteo® (Teriparatide)	每日注射1次，每次20微克	肌肉抽筋、暈眩、關節疼痛	- 建議用於有高骨折風險人士，以及曾經嘗試使用雙磷酸鹽但效果不理想 - 療程一般不會超個18個月
Calcitonin (抑鈣素)	Miacalcic® (Calcitonin) Nasal Spray	每日噴鼻孔1次，每次200 IU（國際單位） 每日劑量為200 IU（國際單位），建議每次應輪流兩邊鼻孔噴藥	頭痛、暈眩、鼻部不適、打噴嚏、鼻腔乾燥、流鼻血、鼻竇炎、咽炎、噁心	- 未使用的噴劑應存放在攝氏2~8度的雪櫃內，使用過的噴劑可存放於攝氏25度以下的雪櫃內最多4星期 - 當第一次使用噴劑前，應該等待噴劑回復至室溫
Monoclonal antibody (單株抗體)	Prolia® (Denosumab)	每6個月注射1次，每次60毫克	背痛、肌肉骨骼疼痛	不適合用於低血鈣患者
Strontium Ranelate (鋇)	Protos® (Strontium Ranelate)	每晚1次，每次1包 (將顆粒溶於開水飲用)	噁心、腹瀉、頭痛、靜脈血管栓塞	- 服藥前後兩小時不宜進食（尤其是奶類製品） - 不適合患有不穩定高血壓、周邊動脈疾病、心臟及腦血管疾病患者使用

