

藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

骨質疏鬆

注射劑



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

Bonviva Injection

骨維壯注射劑

用途：治療停經後婦女之
骨質疏鬆症。



Aclasta

骨力強注射液

用途：治療停經後婦女之
骨質疏鬆症、治療骨佩吉
特氏病



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

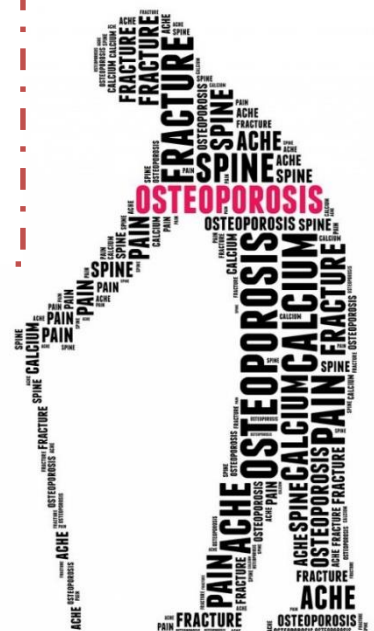
交互
作用

飲食
注意

骨質疏鬆

骨質疏鬆的意思是骨骼的質量減少，結構減弱，導致骨折的風險增加。

根據統計，女性罹患骨質疏鬆比例比男性高許多。其原因如下：女性的骨質原來就比男性差，且停經以後骨質會快速流失。



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意



口服**含氮雙磷酸鹽**
類可以抑制蝕骨細胞的活性，是目前
治療停經後婦女骨
質疏鬆的主流藥物



※注射劑可提升使用
藥物的方便性

藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

Bonviva Injection

骨維壯注射劑

- * 靜脈注射
- * 每三個月打一次



Aclasta

骨力強注射液

- * 靜脈注射
- * 一年打一次



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

預防骨鬆建議

- 1 健走、太極拳、體操、游泳等規律運動。
- 2 50歲以上成人，每日攝取1000毫克鈣。
- 3 每日1.5至2杯240cc低脂乳品，多吃金針、海藻、海帶、香菇、小魚干、髮菜、深綠色蔬菜、芝麻等高鈣飲食。
- 4 適度曬太陽，攝取維他命D。

資料來源：中華民國骨質疏鬆症學會、國健署
製表：黃玉芳
■聯合晚報



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

腎或肝功能不全者要小心使用

懷孕或哺乳婦女禁忌使用

常見副作用有類流感的症狀

建議使用前補充至少兩杯的水

藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意



1. 若與**胺糖類**抗生素或**高血壓藥**(利尿劑)同用，會增加低血鈣的機會。
2. 若與**其他可能有腎毒性藥物**同服，會增加腎臟功能不全的危險。

藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

骨質疏鬆的飲食建議



藥物
介紹

治療
疾病

藥物
作用

使用
方式

生活
須知

注意
事項

交互
作用

飲食
注意

吃三蔬，骨不疏

蔬菜界三大抗骨質疏鬆高手



抗骨鬆高手一：洋蔥

國際知名的權威期刊《自然》更提出最新研究報告，指出洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。



抗骨鬆高手二：茭白筍

許多人看到茭白筍上的黑點會挑過不吃，以為是壞了，其實這些小黑點正是茭白筍可以抗骨鬆的重點，這些黑點是一種名為「蕈黑穗菌」的真菌類，對於一些代謝有正面的效果，可以延緩骨質的老化。



抗骨鬆高手三：高麗菜

高麗菜因為營養價值有如菜中的高麗參而得名。高麗菜有抗骨鬆的效果來自當中的維生素K，骨骼的保健除了需要鈣質之外，還需要多種營養素來幫助骨骼的新陳代謝，維生素K就是其中一種。