

認識骨質疏鬆症

為何停經婦女會產生骨質疏鬆？

停經後的婦女體內雌激素減少，使得成骨細胞及噬骨細胞都增加。噬骨細胞作用過程快而成骨細胞作用過程慢，致使骨質大量流失、骨骼孔隙變大，故停經後的骨質易疏鬆。

骨質疏鬆的治療藥物

治療首重改變生活型態，包括戒菸、戒酒、運動、飲食，補充鈣質及維生素D，若情況嚴重則搭配藥物治療：

1. 雙磷酸鹽類藥品：如福善美保骨錠，可抑制噬骨細胞作用，減少骨質被再吸收，另維生素D3可增加鈣質的吸收。
2. 選擇性雌激素受體調節劑：如鈣穩膜衣錠，效果可能較弱，適用於無法耐受雙磷酸鹽類藥品及乳癌高風險的婦女。
3. 荷爾蒙補充療法：用於預防及治療停經後的骨質疏鬆，適用於無法耐受其他治療骨質疏鬆藥品且有更年期症狀之婦女。
4. 其他治療藥物：抑鈣素、副甲狀腺素、RANKL單株抗體等藥品。
5. 多種藥物合併療法：對於額外的骨密度增加及骨折的預防，效益不大。

結論

1. 更年期是婦女一生中重大的轉變時期。
2. 低劑量荷爾蒙補充療法，對於改善更年期症狀、提高生活品質，是首選。
3. 除乳癌高危險群婦女不適合使用荷爾蒙補充療法外，一般婦女使用無礙。
4. 經專科醫師審慎評估其風險及效益，使用效益最好且副作用最低的藥物。
5. 預防勝於治療，規律運動、戒菸、戒酒、均衡飲食、補充足夠的鈣質及維生素D，才是減少骨質流失，避免骨質疏鬆發生的不二法門。

用藥諮詢電話：08-7665995（分機）1351

此衛教單張未包含所有的藥品資訊，若您有其他相關問題，請諮詢您的醫師或藥師！