

參考文獻

1. 衛生福利部國民健康署及中華民國骨質疏鬆症學會骨質疏鬆症臨床治療指引 第一版
2. Wang, G., et al. "The efficacy and safety of vertebral fracture prevention therapies in post-menopausal osteoporosis treatment: which therapies work best? a network meta-analysis." Bone & joint research 6.7 (2017): 452-463.
3. Yang, Xu-cheng, et al. "Network meta-analysis of pharmacological agents for osteoporosis treatment and fracture prevention." Cellular Physiology and Biochemistry 40.3-4 (2016): 781-795.
4. Aclasta台灣仿單
5. Evista台灣仿單
6. Prolia台灣仿單
7. Forteo台灣仿單
8. Bonviva仿單
9. Fosamax仿單
10. Bischoff-Ferrari, Heike A., et al. "Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials-." The American journal of clinical nutrition 86.6 (2007): 1780-1790.
11. Early Breast Cancer Trialists' Collaborative Group. "Effects of radiotherapy and of differences in the extent of surgery for early breast cancer on local recurrence and 15-year survival: an overview of the randomised trials." The Lancet 366.9503 (2005): 2087-2106.
12. Boyce, S. P., et al. "Risk of osteoporosis/osteopenia among women with breast cancer receiving anti-cancer therapy (ACT)." Journal of Clinical Oncology 23.16_suppl (2005): 665-665.

保骨大作戰

我需要接受骨質疏鬆症治療嗎?

骨質疏鬆症的預防與治療

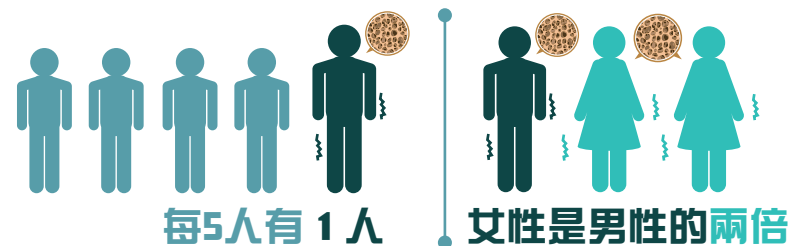
CONTENTS

- 01 前言
- 02 什麼是骨質疏鬆症?
- 03 骨質疏鬆症的影響
- 04 骨質疏鬆症的危險因子
- 06 骨質疏鬆症的預防與治療選項
- 08 您可以選擇的骨質疏鬆症藥物治療選項²
- 10 醫療價值觀評估
- 11 骨質疏鬆症自我檢測



前言

- 骨質疏鬆症引發的骨折與相關併發症會影響生活品質，嚴重甚至危及性命。
- 根據國健署調查，國內50歲以上男性中，每5人有1人有骨質疏鬆症的問題，女性的比例更是男性的兩倍¹。

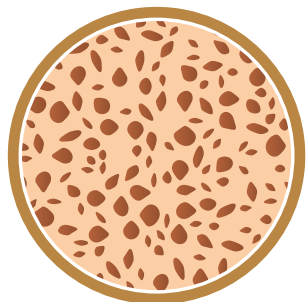


- 預防勝於治療，避免疾病發生，遠比疾病發生後才考慮治療重要。

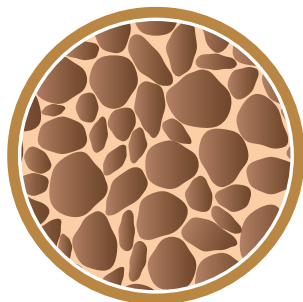


什麼是骨質疏鬆症？

身體老化、停經後荷爾蒙減少或不良生活習慣，都會加速骨量流失。當骨量流失過多，原本緻密的骨骼會呈現中空疏鬆，而變得脆弱。

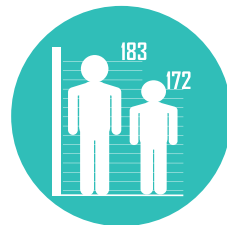


正常骨骼



骨質疏鬆症

骨質疏鬆症的影響



身高變矮



駝背



跌倒
造成骨折

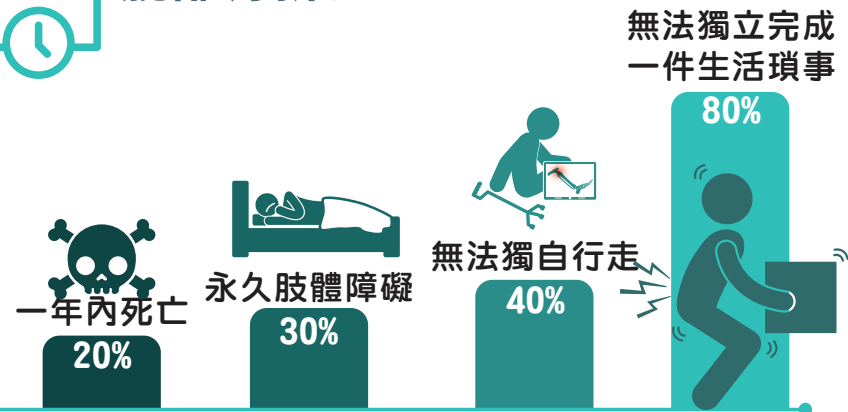


其他外力
造成骨折

一旦骨折，除了嚴重疼痛外，可能造成行動不便、長期臥床，影響患者的健康與生活品質甚遽，嚴重者，還會導致死亡。



腕部骨折後一年內的影響





骨質疏鬆症的危險因子



年紀大



婦女停經



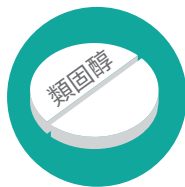
體重過輕



家族有
骨質疏鬆病史



常喝
咖啡、濃茶



長期服用
類固醇



少曬太陽



缺乏負重
運動



長期鈣質
攝取不足



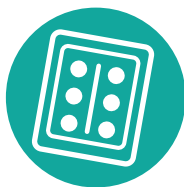
飲食偏鹹



吸菸酗酒



類風溼性
關節炎



乳癌或攝護腺癌的
荷爾蒙治療



甲狀腺機能亢進
或腎臟疾病



一分鐘快速篩檢， 了解您的骨質疏鬆症風險

1. 您的父母是否曾經因輕微的碰撞或跌倒而跌斷大腿骨？
2. 您本人是否曾因輕微的碰撞或跌倒而跌斷骨頭？
3. 您是否服用類固醇超過三個月？
4. 您現在的年紀減掉您的體重是否超過或是剛好等於20(例如您現年60歲而體重為40公斤)？
5. 您的身高是否比年輕時變矮超過3公分？
6. 您是否每日飲酒3杯以上，或每天抽菸超過20支？
7. 您是否有糖尿病、大脖子或營養不良？
8. ♀ 您是否在45歲或以前已停經？
9. ♀ 除懷孕期間外，您是否曾停經超過12個月？
10. ♂ 您是否因雄性激素過低而導致陽痿、性慾減低或其他相關症狀？



若以上任一題為**是**，便有罹患骨質疏鬆症及骨折的風險，請詢問您的醫師是否需要進一步的“骨質密度檢查”。



骨質疏鬆症的預防與治療選項

改變生活型態

維持骨密度

延緩骨質流失

均衡飲食

多選擇含豐富鈣質的食物。

- 奶類
- 海產類
- 豆品類
- 蔬菜類
- 果仁類



減少攝取

- 高鹽分食物，如：鹹魚和豉油等調味料。
- 含咖啡因飲品，如：咖啡、濃茶等。
- 切勿吸菸、酗酒。



適量的負重運動

保持每週至少3次、每次30-60分鐘，如：步行、太極、健身操等。



戶外活動-適度曬太陽

協助體內製造維生素D，以幫助鈣質吸收。



改變生活型態



+維生素D



+鈣片

其他健康食品對於骨質疏鬆是否有預防的效果，請諮詢您的醫師。

藥物名稱	使用頻率/使用方式	增加骨密度 脊椎/髖部	減少 新骨折	誰不適合 使用？ (禁忌症)	可能 副作用
1200mg 鈣質/ 800 IU 維生素D	每日/ 口服	持平或 緩慢下降	無法顯著 減少骨折 發生 ¹⁰	有尿道結石 病患 	便秘 腸胃不適 

改變生活型態



+維生素D



+鈣片

























+藥物治療 

增加骨質密度 ↑

減少脆弱性
骨折發生率 ↓

維生素D+鈣	雙磷酸 鹽類	選擇性 激素調節劑	RANKL 單株抗體	副甲狀 腺素衍生物
口服 	口服或 靜脈注射 	口服 	皮下注射 	
每天	視藥物而定	每天	每6個月	每天

您可以選擇的 骨質疏鬆症藥物治療選項²

藥物種類		雙磷酸鹽類				選擇性激素調節劑	RANKL 單株抗體	副甲狀腺素衍生物
藥物名稱		alendronate	risedronate	zoledronate	ibandronate	SERMs	denosumab	teriparatide
使用頻率		每週	每週 / 每月	每年	每季	每天	每半年	每天
使用方式		口服	口服	靜脈注射	靜脈注射	口服	皮下注射	皮下注射
平均每日藥費 (單位：新台幣)		6	25.8	29	31	37	34	468
增加骨質密度 脊椎 / 髖部		4-6% ⁴				2-3% ⁵	21.7% ⁶	96% ⁷
減少新骨折	脊椎	48%	49%	70%	60%	30-50%	68%	65%
	脊椎以外骨折	27%	40%	41%	---	---	20-40%	53%
誰不適合使用？ (禁忌症)	 低血鈣症  重度腎功能不全的病患					 懷孕  靜脈栓塞	 低血鈣症	 骨肉瘤高危險群 高血鈣、尿路結石
可能副作用	 吞嚥困難  食道炎  食道或胃潰瘍		 發燒  肌肉疼痛  頭痛	 熱潮紅  腿部痙攣		 背痛  肌肉骨骼疼痛  皮疹	 失眠、噁心  頭痛、關節痛  腿部痙攣	
注意事項	 洗腎病患不建議使用 可能引發下顎骨壞死 (罕見)。					 限女性使用，不適用於 停經前。	 少數個案可能引發 低血鈣、 或下顎骨壞死 (罕見)。	 不建議使用超過 2 年。



骨質疏鬆症治療建議

您的狀態	建議處置方式
沒有骨質疏鬆症、沒有脆弱性骨折、沒有相關危險因子且一分鐘篩檢低風險者	改變生活型態 +維生素D及鈣片
1. 有骨質疏鬆症危險因子者 2. 一分鐘篩檢具有骨質疏鬆症風險者	改變生活型態 +維生素D及鈣片 +醫師諮詢
1. 已有骨質疏鬆症者 2. 已有脆弱性骨折者	改變生活型態 +維生素D及鈣片 +藥物治療 +醫師諮詢



什麼對您比較重要？

您本身的感覺和醫學數據的客觀效果同樣重要。
請勾選下列問題，想想什麼對您比較重要？

骨質疏鬆症及骨折一旦產生，對於我的健康及生活品質會有很大的影響，希望盡可能接受完整的評估。

目前身體沒什麼不舒服，不太可能有骨質疏鬆症及發生骨折，不用再評估。

我希望盡可能的調整生活方式與接受合適的治療來預防骨質疏鬆症及骨折的發生。

我認為現在的生活方式沒有特別問題，已經可以避免骨質疏鬆症及骨折的發生。

我認為骨質疏鬆症在醫師的充分評估與溝通下，副作用發生的機率是不高並且可接受的。

我十分擔心骨質疏鬆症治療可能導致的副作用。

我願意負擔額外的費用以取得對於骨質疏鬆症及骨折更好的預防效果。

我認為額外的費用負擔不能為我帶來相等的骨質疏鬆症及骨折預防的效果。



骨質疏鬆症知識 自我檢測

請勾選以下問題，看看您是否已初步了解骨質疏鬆症及其治療方式。

Q1 我沒有骨頭痠痛，代表我沒有骨質疏鬆症？
 是 否 不確定

**Q2 骨質疏鬆症的預防及治療
只要補充鈣片就可以？**
 是 否 不確定

**Q3 骨質疏鬆症病患比一般健康的人更容易
發生骨折？**
 是 否 不確定

若有任何問題，請您進一步與醫師討論。



您準備好做決定了嗎？

經過這份表單的介紹，您已經花了一些時間了解骨質疏鬆症的資訊以及您考量的因素。現在，您決定好預防疾病的方法了嗎？

Q1 我清楚知道有哪些預防及治療骨質疏鬆症的選擇
 知道 不知道

Q2 我清楚知道不同預防及治療骨質疏鬆症的方式
 知道 不知道

Q3 我已經有足夠的資訊去選擇適合自己的預防及治療骨質疏鬆症方法
 知道 不知道

Q4 在您做決定前，您還需要什麼？
 我已經準備好接受骨質疏鬆症治療了
 我想要再多了解骨質疏鬆症預防及治療
 我需要和家人或朋友再討論看看

Q5 您認為自己的決定是否正確呢？
 非常正確 稍微不確定 完全不確定