



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



避免攝取

• 切勿吸菸、酗酒。



有氧及肌力運動

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。

項目	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 ³	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	抑制 sclerostin 單株抗體
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	每個月

您可以選擇的 骨質疏鬆症藥物治療選項¹



無論使用何種藥物，皆建議同時每日補充維生素D 800-1000單位，鈣質補充1200毫克喔！

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	抑制 sclerostin 單株抗體
藥物名稱		alendronate ⁴ 如:福善美	risedronate ⁶ 如:瑞骨卓	zoledronate ⁸ 如:骨力強	ibandronate ⁹ 如:骨維壯	SERMs ¹⁰ 如:鈣穩錠	denosumab ¹¹ 如:保路麗	teriparatide ¹² 如:骨穩	romosozumab ¹⁴ 如:益穩挺
作用方式		減少骨流失	減少骨流失	減少骨流失	減少骨流失	減少骨流失	減少骨流失	增加骨生成	增加骨生成、減少骨流失
使用頻率		每週	每週 / 每月	每年	每季	每天	每半年	每天	每個月
使用方式		口服	口服	靜派注射	靜派注射	口服	皮下注射	皮下注射	皮下注射
平均每日藥費* (單位:新台幣)		約略24	約略25	約略31	約略30	約略39	約略40	約略565	約略312
增加骨密度 脊椎/髖部		脊椎: 8.8% (3年) 髖部: 2.7% (1年) ⁵	脊椎: 6.6% (3年) 髖部: 0.9% (1年) ⁵	脊椎: 6.7% (3年) 髖部: 6% (3年)	脊椎: 6.4% (3年) 髖部: 3.1% (3年)	脊椎和髖部: 2-3% (3年)	脊椎: 8.8% (3年); 21.7% (10年) 髖部: 6.4% (3年); 9.2% (10年)	脊椎: 9.7% (19個月) 髖部: 2.6% (19個月)	脊椎: 12.7% (12個月) 髖部: 5.8% (12個月)
減少 新骨 折	脊椎	48% (3年)	49% (3年)	70% (3年)	52% (3年)	30-55% (3年)	68% (3年)	65% (19個月)	73% (12個月)
	髖部骨折	51% (3年)	30% (3年) ⁷	41% (3年)	---	---	40% (3年)	56% (18-24個月) ¹³	40% (12個月) ¹⁵
誰不適合使用?		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	低血鈣症、過去一年曾發 生心肌梗塞或中風的病人
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	背痛 肌肉骨骼疼痛 皮疹	失眠、噁心 頭痛、關節痛 腿部痙攣	關節疼痛 頭痛 肌肉痙攣
注意事項		洗腎病患不建議使用 可能引發下顎骨壞死 (罕見)、 非典型股骨骨折 (極罕見)。				限女性使用, 不適用於停經前。	少數個案可能引發低血鈣、 下顎骨壞死 (罕見)、非典 型股骨骨折 (極罕見)。	<2年 一般使用不超過2年	<12月 一般使用不超過12個月。 可能引發下顎骨壞死 (罕見)

* 藥價會隨健保價及各院訂價不同，僅供參考。