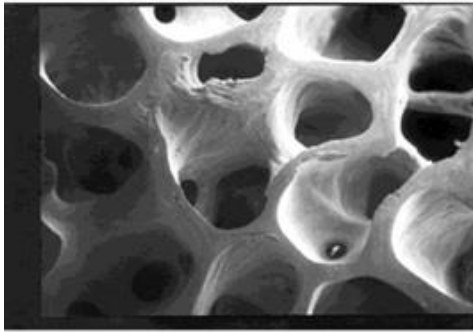


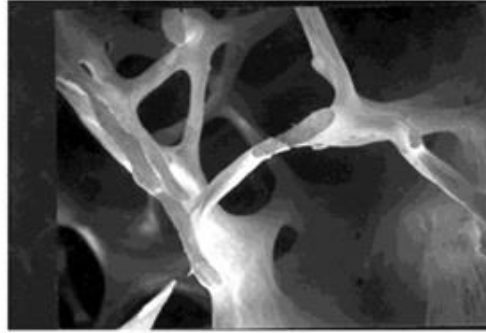
我是否要接受骨質疏鬆症的治療？

一. 什麼是骨質疏鬆症？

世界衛生組織(WHO)對骨質疏鬆症的定義是：「一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化的結果將導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性明顯增高」的疾病。簡而言之，身體的骨頭因鈣、磷等礦物質流失，導致**骨頭變得脆弱**的疾病。



正常骨頭



骨質疏鬆症

二. 我有骨質疏鬆的機會高不高？

患有以下疾病和風險因子的人，罹患骨質疏鬆的機會較大：

- 年齡大於 65 歲
- 女性
- 低身體質量指數 (BMI)
- 曾經骨折，特別是髖部、脊、椎骨、腕部骨折
- 父母髖部骨折病史
- 目前抽菸
- 飲酒過量
- 長期臥床或少動(例如脊髓損傷，帕金森病，中風，肌力不良...)
- 類風濕關節炎
- 性腺功能減低下(例如提早停經、雙側卵巢切除或睪丸切除)，神經性厭食症、乳癌接受化療、腦下垂體功能低下、男性前列腺癌治療後雄激素低下
- 腸炎(例如 Crohn's 和潰瘍性結腸炎)
- 接受器官移植
- 糖尿病 I 型或 II 型
- 甲狀腺疾病，例如未經治療的甲狀腺功能亢進症，甲狀腺素治療
- 慢性阻塞性肺疾病
- 人類免疫缺乏病毒(HIV)感染
- 患有嚴重肝病、腎病變、自體免疫疾病、乳糜瀉
- 服用類固醇(每天>5mg 或相當量 3 個月以上)
- 其他：抗癲癇藥物、鋰鹽、免疫抑制劑、性腺激素拮抗劑、肝素

三. 骨質疏鬆症的併發症

骨質疏鬆症會增加**脊椎及髖骨骨折**的機率，老年人骨折一年內的死亡率約為11.2~18%，對比無骨折的老人上升大約3.1~6.4倍。根據統計台灣大約三分之一的婦女、五分之一的男性在一生中會發生至少一次脊椎體、髖部或腕部之骨折，並不是罕見的病症。

四. 我要不要接受骨質密度檢查？

符合以下任一條件的人應考慮接受骨質密度檢查以評估骨折的風險：

- 65歲以上的婦女或70歲以上男性
- 65歲以下具有危險因子(上方黃色區域)的停經婦女
- 50至70歲並具有骨折高風險因子(上方黃色區域)的男性
- 脆弱性骨折者(在低衝擊力下就發生骨折)
- 罹患可能導致低骨量或骨量流失之相關疾病者(上方橙色區域)
- 所服用藥物和低骨量或骨量流失有相關者(上方藍色區域)
- 罹患特定內分泌疾病(甲狀腺亢進、副甲狀腺亢進、腦下垂體機能不全導致高血鈣、庫欣氏症候群、腎上腺皮質過高患者)或是非創傷性之骨折患者(符合此項者可有健保給付)

五. 我得到骨折的機會？

可以利用骨折評估工具(Fracture risk assessment tool, FRAX)推算40-90歲骨質疏鬆症患者10年內骨折的機會。回答下列問題並交給醫師，可以計算骨折的機率。(<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=cht>)

基本資料	年齡	歲	
	性別		
	身高	公分	
	體重	體重	
風險因子		有	無
	過去是否曾有骨折？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	父母是否曾有髖骨(骨盆腔)骨折？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	正在吸菸？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

服用類固醇 3 個月以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
罹患類風溼性關節炎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
續發性骨質疏鬆的高危險群：第 1 型糖尿病、成年人的成骨不全症、未治療的甲狀腺機能亢進、性腺功能低下症、早發性停經（早於 45 歲）、慢性營養不良、慢性肝臟疾病的患者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
每日飲用酒 ≥ 3 單位 (每單位等於 300ml 的啤酒或 10 克的酒精)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
骨質密度(T 值)(此項為選填)		

我的十年骨折機率	
骨質疏鬆性骨折	%
髖骨骨折	%

六. 骨質疏鬆症治療：藥物與非藥物

非藥物治療	所有人都應該採取以下方法預防骨鬆
鈣和維生素 D ₃ 補充	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日應攝取鈣 1200 毫克，維生素 D 800 國際單位。飲食攝取不足的部分應考慮額外補充。 ● 可選擇碳酸鈣或檸檬酸鈣做鈣質的補充；維生素 D 的補充建議以 D₃ 為主。缺乏者建議兩者一起補充。 ● 可減少 12% 罹患骨折的機會
運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 建議一周至少 3 次，每次至少 30 分鐘的運動 ◆ 不一定要高強度的運動，慢走、游泳、打拳都有幫助
健康飲食	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 若為乳糜瀉患者，建議採取無麩質飲食 ✓ 不需要高蛋白飲食，健康均衡即可 ✓ 不建議隨意增重或減肥
戒菸戒酒	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 抽菸、飲酒會導致骨質流失 ◇ 每天抽一包菸減少 5~10% 的骨質密度
預防跌倒	

<p>藥物治療</p> <p>十年之主要骨鬆性骨折風險超過 20% 或 十年之髖骨骨折風險若超過 3% 或 類固醇治療者請由醫師個別評估</p>				
種類	雙磷酸鹽類 (bisphosphonate)	類RANKL受體刺激素 (RANKL inhibitor)	選擇性雌激素受體調節劑 (SERM)	合成副甲狀腺素 (recombinant human PTH)
作用	抑制蝕骨細胞	抑制蝕骨細胞生成	刺激成骨細胞減、抑制蝕骨細胞	刺激成骨細胞、增加腸胃道、腎臟對鈣質的吸收
效用	減少非脊椎骨、脊椎骨骨折機率	減少非脊椎骨、脊椎骨骨折機率	只減少脊椎骨骨折機率	減少非脊椎骨、脊椎骨骨折機率
主要副作用	顎骨壞死、非典型骨折、電解質不平衡	水腫、腹瀉、噁心、貧血、電解質不平衡	水腫、熱潮紅、腿部抽筋	噁心、頭痛、電解質不平衡
頻率	福善美：每周口服一次 吉利康：每3個月靜脈注射一劑 骨力強：每年靜脈注射一劑	保骼麗：每半年皮下注射一劑	鈣穩：每日口服一劑	骨穩：每日皮下注射一劑
不適合族群	已有低血鈣、嚴重腎功能異常者；若有食道結構異常、無法坐或站30分鐘以上者不宜使用口服劑型	懷孕、已有低血鈣者	懷孕、曾有或現有深部靜脈血栓者	已知有骨肉瘤或是有骨肉瘤風險者
注意事項	1.口服福善美適合做為 第一線 用藥 2.吉利康只對預防脊椎骨骨折有效，且只能用於女性 3.使用3-5年後若	1. 藥物不建議中斷 ，會造成骨折機率反彈性上升	1. 只能使用於 女性 2. 可以同時 減少罹患乳腺癌 的風險	1.可能造成罹患 惡性骨肉瘤 的機會上升 2. 只有嚴重骨質疏鬆患者(T< -3.5)考慮使用

	骨質密度有改善 可以停藥 2 年再 考慮繼續治療 (藥物假期)			
健保給 付條件	骨質密度 $T \leq -2.5$ 且曾有脊椎或髖部骨折 或 骨質密度 $-2.5 \leq T \leq -1.0$ 且曾有脊椎或髖部 2 次 以上骨折			須符合以下所有 條件 1. 僅限停經後女性 或性腺功能低下 之男性 2. 骨質密度 $T \leq -3$ 且曾有脊椎或髖 部 2 次以上骨折 4. 其他種類藥物 治療之下一年內 仍發生新的骨折 或無法耐受
自費 價格 (每天)	福善美： 約 24 元 骨力強： 約 31 元	保骼麗： 約 39 元	鈣穩： 39 元	骨穩： 約 546 元

七. 共享決策

我瞭解了...

	是	不清楚	否
1. 何謂骨質疏鬆			
2. 我的骨折風險			
3. 骨折對我可能造成的影響			
4. 生活型態改善可以帶給我的好處			
5. 藥物治療的選擇、效果與副作用			

我還有的疑問是...

	是	不清楚	否
1.藥物的副作用			
2.會不會與其他我服用的藥物有交互作用？			
3.有沒有健保給付？藥物的費用？			
4.服藥之後多久需要追蹤療效？			
5.如果選擇不接受藥物治療，我應該多久再追蹤骨質疏鬆的情況？			
6. 其他			

我的選擇是...

- 我想以生活型態改善等等的非藥物治療改善我的骨質疏鬆
- 我想以生活型態改善及藥物治療改善我的骨質疏鬆
- 複方福善美保骨錠 骨力強注射液 鈣穩膜衣錠
 吉利康注射液 保骼麗注射液 骨穩注射液
- 我還想多考慮，並擇日再與醫師討論

Reference:

方耀凡、吳至行、宋永魁、周威宇、郝德慧、張尹凡、張若愚、張軒睿、陳芳萍、陳榮福、陳崇桓、陳榮邦、傅再生、黃兆山、楊榮森、詹鼎正、劉華昌、蔡克嵩、鄭添財、羅淑芬. (2019). 2019 台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引. 中華民國骨質疏鬆症學會.

Finkelstein, J. S., Rosen, C., & Mulder, J. (2017). Treatment of osteoporosis in men.

Rosen, H. N., Drezner, M. K., Rosen, C., Schmader, K., & Mulder, J. J. M. e. I. U. (2017). Overview of the management of osteoporosis in postmenopausal women.