



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



骨質疏鬆你要知

講者：方恩衍註冊藥劑師

日期：2017年1月18日

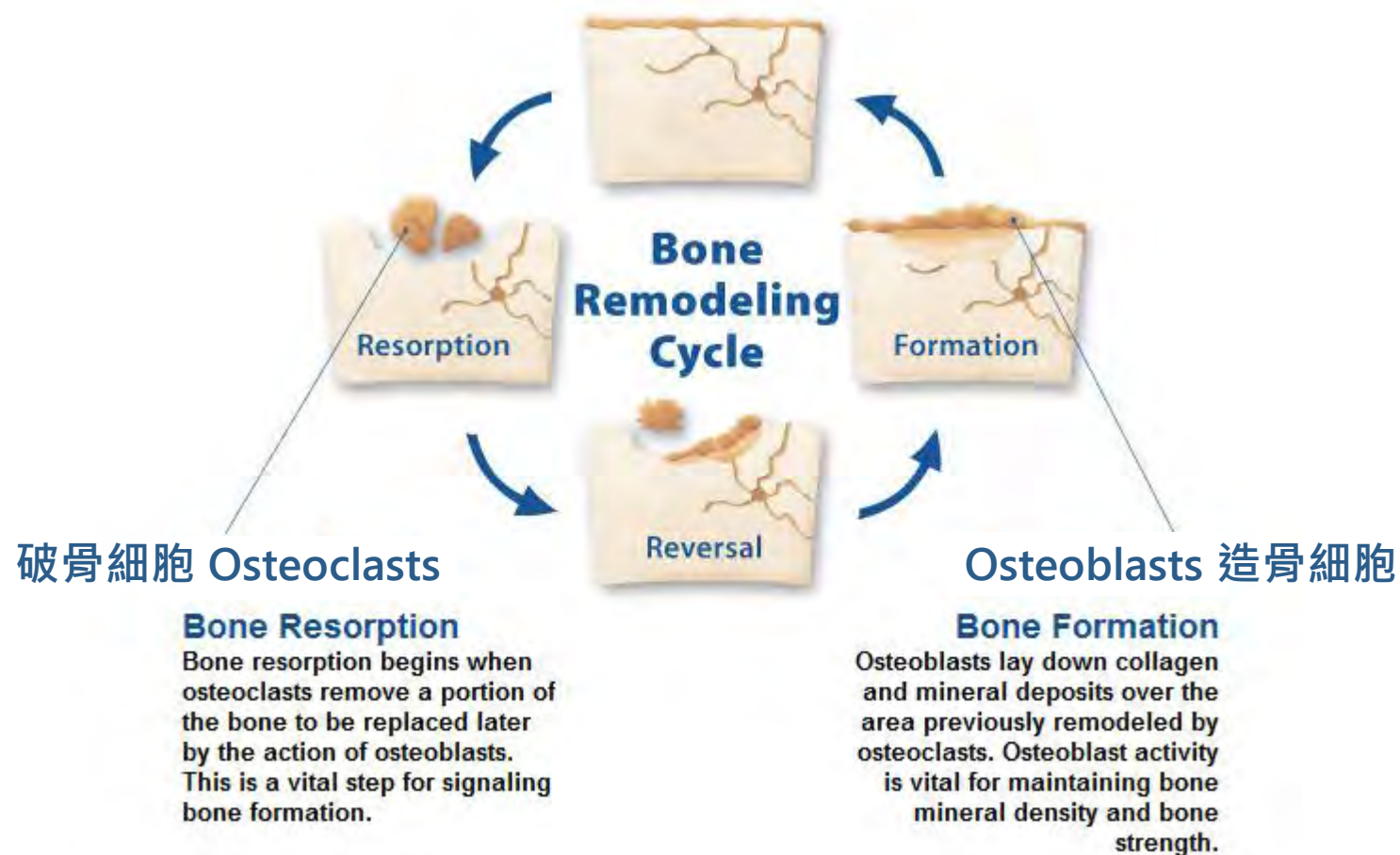


School of Pharmacy CUHK
Expanding the pharmaceutical universe,
Creating opportunities for life



醫學院社區健康及藥物安全外展隊

骨質重組



骨質重組



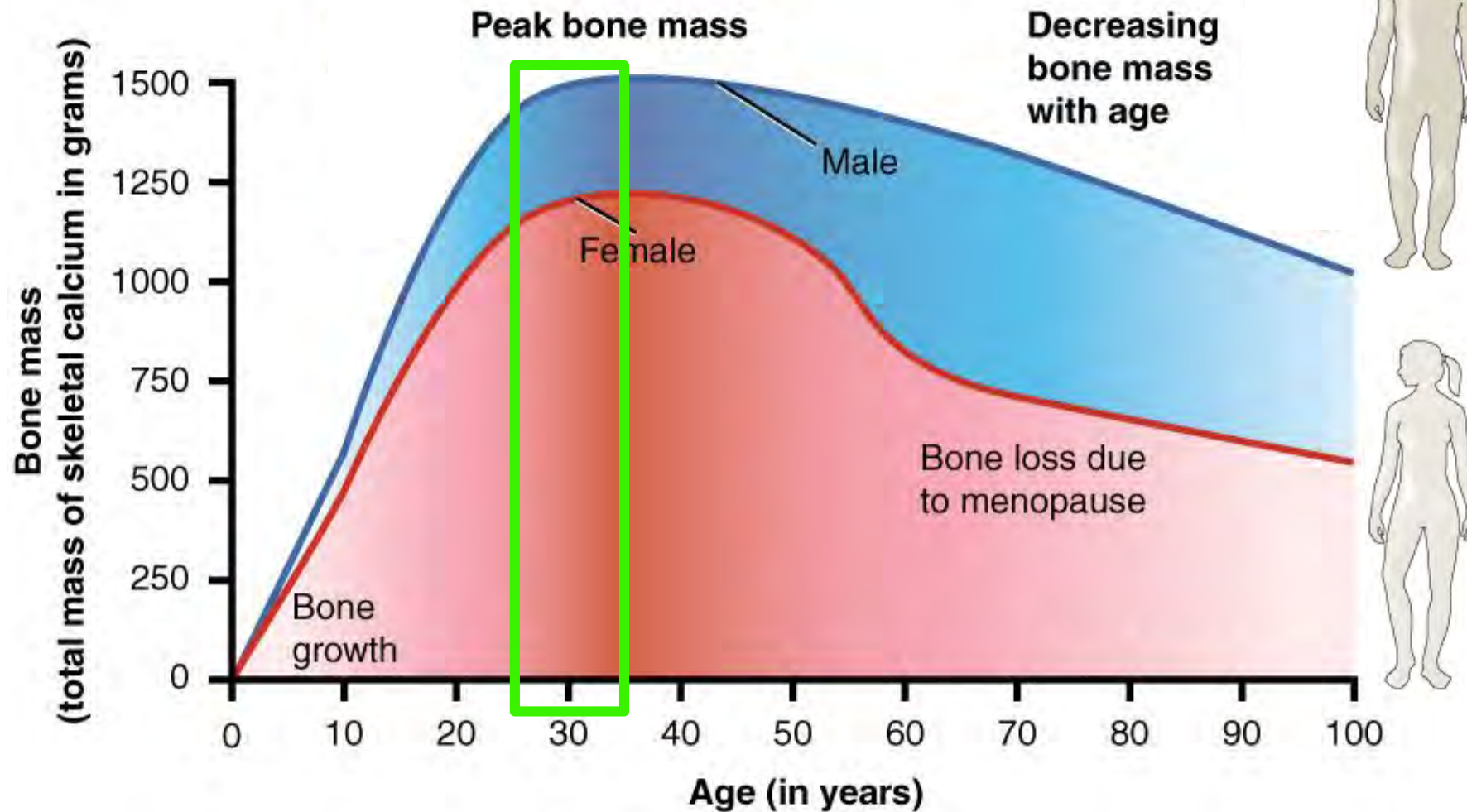
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

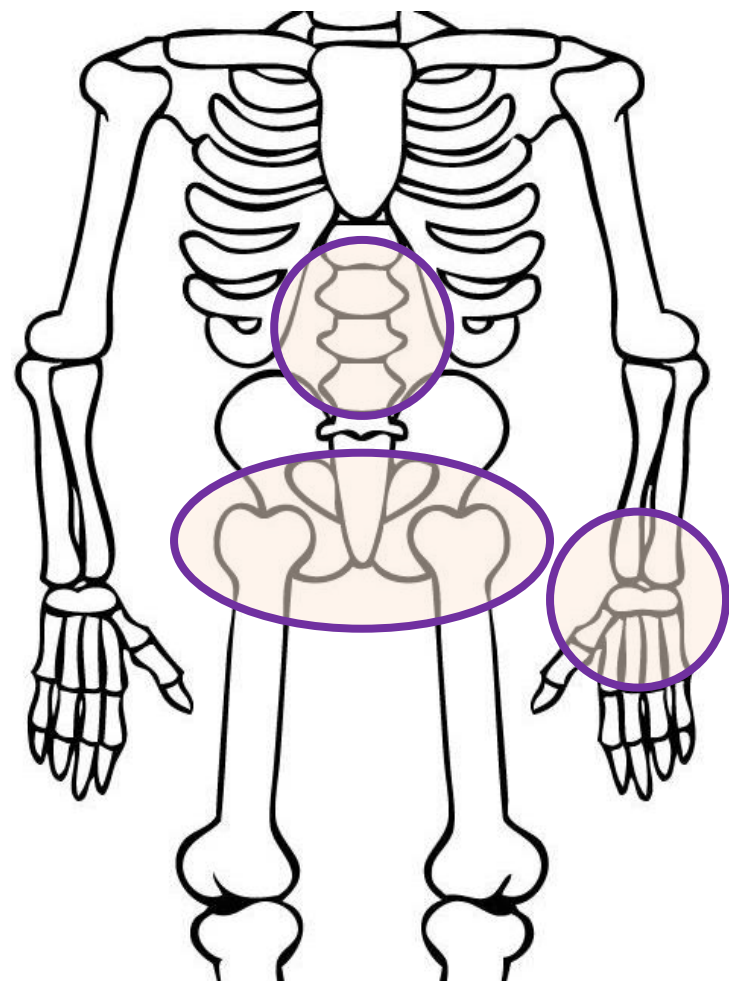


定義

世界衛生組織 World Health Organization	一種因骨質密度低，骨組織的微細結構變差而造成骨骼脆弱， 增加骨折風險 的疾病
美國衛生及公共服務部 National Institutes of Health	一種因為骨骼強度變差而 增加骨折風險 的骨骼疾病



常見骨折位置



脊骨

臀部

前臂



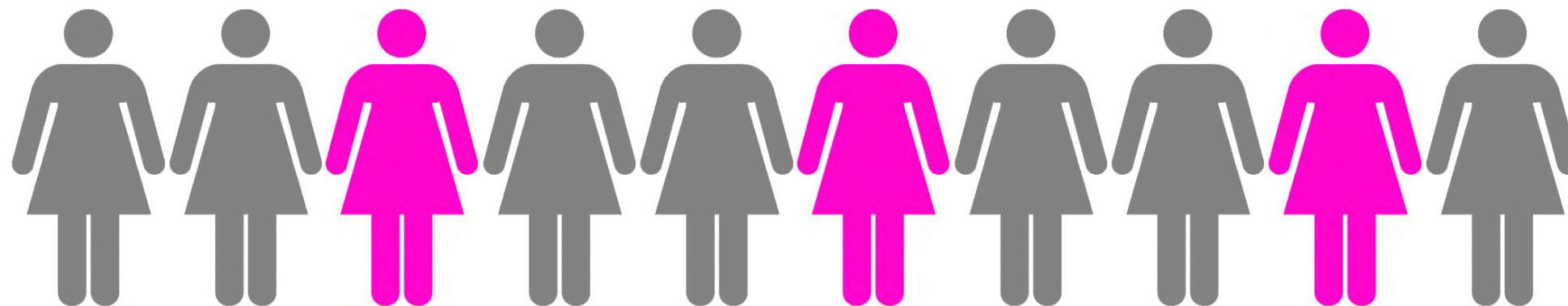
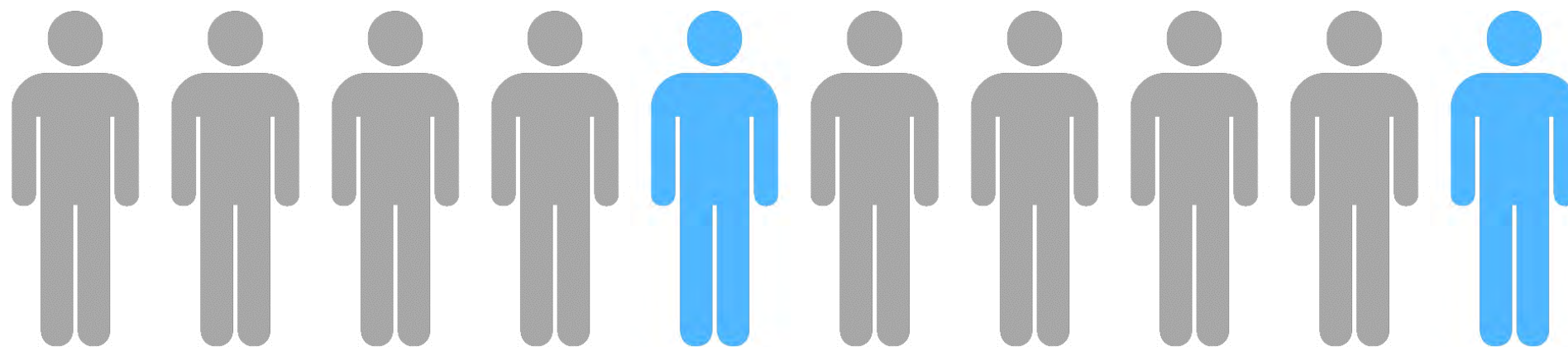
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

35
th Anniversary
三十五週年

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。



增加患上骨質疏鬆症的因素

年齡增長	缺乏鈣質或維他命D吸收
女性	運動不足
白種或亞裔人	吸煙
曾有脆弱性骨折(fragility fracture)	過量飲酒
體重過輕(<45kg)	缺乏陽光照射
家族有骨質疏鬆病史	長期卧床
提早更年期	長期服用類固醇



高危一族

- 年過65歲的女性或年過70的男性
- 提早更年期 (45歲或之前)
- 已有脆弱性骨折 (fragility fracture)
- 患有會引致骨質疏鬆的疾病 (如甲亢、庫興氏症、厭食症等)
- 正在服用會引致骨質疏鬆的藥物 (部分口服類固醇、抗癲癇藥等)



主要測量方法

- 雙能量X光吸收測定法掃描 Dual-energy X-ray absorptiometry (DXA)
 - 骨質密度掃描
 - 診斷骨質疏鬆症的國際性標準

T值	定義
≥ -1.0	正常
$-1.0 \geq T > -2.5$	骨質密度偏低
≤ -2.5	骨質疏鬆



其他測量方法

- 定量超聲波 Quantitative Ultrasound (QUS)
 - 一般篩檢用
 - 不能當作診斷指標

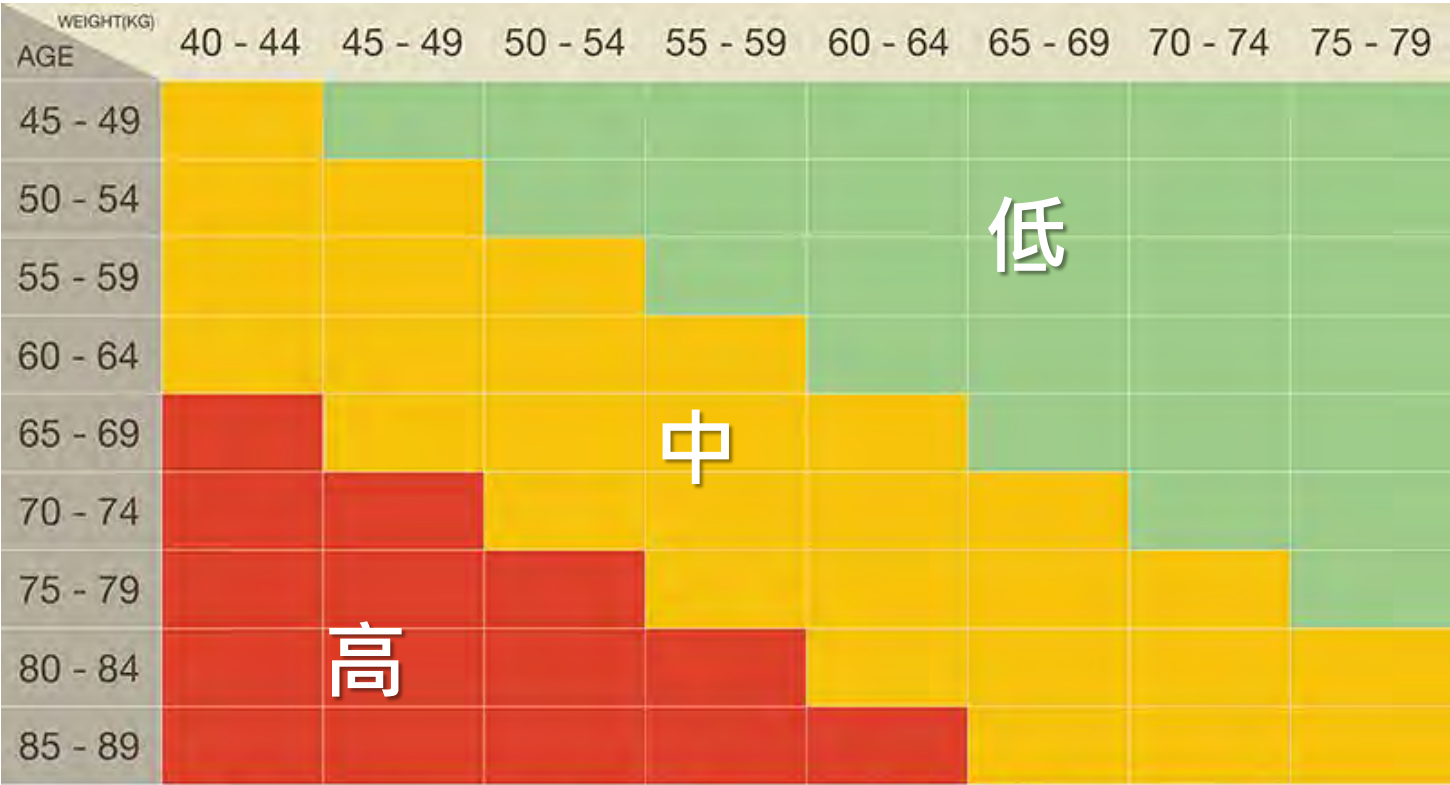


測量方法

- 骨質疏鬆自我評估 Osteoporosis Self-assessment Tool for Asian (OSTA)

體重 (公斤)

年齡 (歲)



OSTEOPOROSIS RISK:

HIGH

MEDIUM

LOW



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

預防骨質疏鬆症

- 良好飲食習慣
 - 鈣質

男士及更年期前的女士	每日 1000mg
更年期後的女士	每日 1200mg

維他命D

70歲或以下男士及更年期前的女士	每日 600 i.u.
70歲以上男士及更年期後的女士	每日 800 i.u.



預防骨質疏鬆症

- 適量運動
 - 負重運動（步行、慢跑、踏步訓練等）
 - 太極
- 避免過量飲酒
- 不要吸煙



• 預防跌倒



骨質疏鬆症的藥物治療

- 雙膦酸鹽 Bisphosphonate
 - 抑制破骨細胞，減慢骨質在身體分解的速度以保持骨質密度
 - 一段療程為3-5年
 - 不能與鈣片同時服用 (需相隔一段時間)
 - Alendronate, risedronate, ibandronic acid



骨質疏鬆症的藥物治療

- 選擇性雌激素受體調節劑 SERM
 - 模擬雌激素於破骨細胞上的作用，減少骨質流失，增加骨質密度，降低骨折發生率
 - 只適用於女性
 - Raloxifene



骨質疏鬆症的藥物治療

- 混合作用型藥物
 - 同時刺激骨生成與抑制骨流失雙重作用的藥物，可恢復骨代謝平衡
 - Strontium Ranelate



骨質疏鬆症的藥物治療

- 抑鈣素 Calcitonin
 - 抑制破骨細胞，增加脊椎骨密度，同時也可以減緩骨折引起的疼痛
 - 一般不會長期使用
 - 噴鼻劑



迷思一

最近走路時很容易膝蓋疼痛，我是否有骨質疏鬆症？

- 膝蓋疼痛並非骨質疏鬆症的常見徵狀
- 大部份骨質疏鬆症患者並沒有明顯徵狀
- 膝蓋疼痛有可能是軟骨/膝關節問題



迷思二

聽說葡萄糖胺可以補骨，對我的骨質疏鬆症有幫助嗎？

- 葡萄糖胺 (glucosamine) 屬補充品 (supplement)，並非藥物
- 現有研究主要針對葡萄糖胺對關節炎的影響
- 沒有研究顯示葡萄糖胺對骨質疏鬆症有幫助



迷思三

我確診了骨質疏鬆症，但又不想服藥。可否多吃些鈣片和維他命D補償？

- 如醫生已處方了相應藥物，應遵照指示服藥
- 服藥同時需要攝取足夠鈣及維他命D



迷思四

不同牌子的鈣片有分別嗎？

- 不同鈣片有不同的鹽基 (salt base)
- 常見的鹽基有碳酸鈣、檸檬酸鈣、乳酸鈣等

Table 3. Widely Available Calcium Supplements.

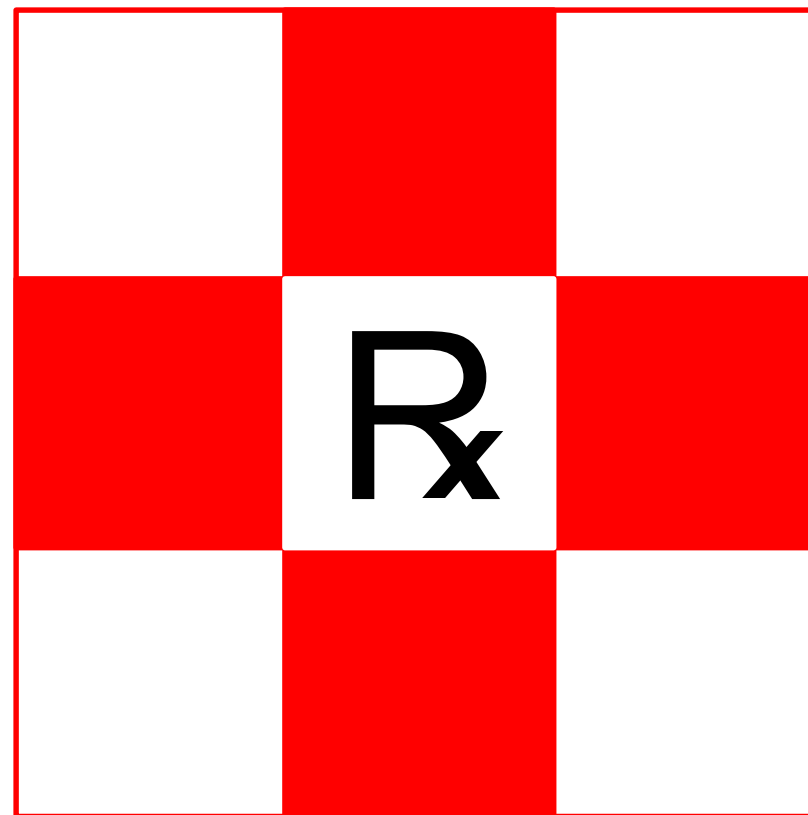
Formulation	Dose	Elemental Calcium Content percent	Comments
Calcium carbonate	One or two 500-mg tablets taken orally two or three times daily with meals	40	Least expensive and most commonly used supplement; should be taken with meals, since acidity improves absorption; can cause constipation
Calcium citrate	One or two 950-mg or 1000-mg tablets taken orally two or three times daily	21	Less dependent on acidity for absorption, so it does not need to be taken with meals; may be used with agents for long-term gastric acid suppression
Calcium gluconate	500, 648, or 972 mg	9	Rarely used for fracture prevention
Calcium lactate	300 or 325 mg	13	Rarely used for fracture prevention
Bone meal, oyster shell, dolomite	Varies	30	Primarily contains calcium carbonate but may contain detectable lead and should be avoided during pregnancy

NEJM 2013; 369:1537-1543



社區藥物輔助資源

社區藥房Rx



中文大學藥劑學院網上藥物諮詢系統

<http://www.ampoule.org.hk/>



The screenshot shows the AMPPOULE website interface. At the top left is the logo with the Chinese characters '針藥' and 'AMPOULE' below it. To the right are links for '新用戶' and '忘記密碼'. Below these are input fields for '登入名稱' and '用戶密碼', followed by a '登入' button and links for '中文' and 'EN'. A blue navigation bar contains links: '主頁', '問藥劑師', '留言板', '常見問題', '資料庫', '視訊中心', '下載區', and '關於我們'. The main banner features the text '問藥劑師' in green and a photo of four healthcare professionals in white coats. Below the banner, the text '» 問藥劑師' is followed by the prompt '請選擇您想查詢的資訊的類型：'. A list of three options is provided: '藥物副作用', '藥物成分及用途', and '藥物使用及貯藏需知'.

針藥
AMPOULE

新用戶 | 忘記密碼

登入名稱: 用戶密碼: 中文 | EN

主頁 | 問藥劑師 | 留言板 | 常見問題 | 資料庫 | 視訊中心 | 下載區 | 關於我們

問藥劑師

» 問藥劑師

請選擇您想查詢的資訊的類型：

- 藥物副作用
- 藥物成分及用途
- 藥物使用及貯藏需知



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

中文大學醫學院外展服務



CHAMPION

香港中文大學
醫學院社區健康及藥物安全外展隊



CU CHAMPION



- 社區健康檢查
- 個別藥劑師輔導
- 正確用藥知識講座



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



謝謝



School of Pharmacy CUHK
Expanding the pharmaceutical universe,
Creating opportunities for life