

骨質疏鬆症的藥物和治療

Medications and Treatments for Osteoporosis

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨骼變得脆弱和易碎的疾病，這些骨骼比正常的骨骼更易折斷。即使輕微的碰撞或跌倒也可以導致嚴重的骨折。在澳洲 60 歲以上的人士中，有半數的女士和三分之一的男士將會由於骨質疏鬆症而骨折。

骨質疏鬆症的治療

主要的目標是預防流失更多骨質和預防骨折。

預防第一次骨折至為重要。然而，如果您確實出現過一次骨折，有些治療可以減少您出現更多次骨折的風險。

保持骨的堅韌力和預防流失更多骨質或骨折的方法包括：

- 含豐富的鈣和維生素 D 的均衡飲食
- 經常運動的計劃，這包括負重的和鍛煉體力的運動
- 不抽煙或不酗酒的健康生活方式

治療的選擇

如果您被診斷罹患骨質疏鬆症，並且即使您曾經骨折，開始接受治療永遠不會是太晚的。除了阻止進一步的骨質流失之外，有些較新的藥物甚至可以改善骨的堅韌力。問問全科醫生或專科醫生哪一種是最適合您的藥物。

藥物

治療骨質疏鬆症的藥物包括：

Bisphosphonates

Bisphosphonates 是一種非激素的藥物，有助於增加骨密度。在配藥優惠計劃 (Pharmaceutical Benefits Scheme，簡稱 PBS) 上，有三種治療骨質疏鬆症的主要 bisphosphonates 藥物：-

Risedronate (商標名 Actonel)

Alendronate (商標名 Fosamax)

Etidronate (商標名 Didronel)

這些藥物增加骨密度和減少出現骨折的風險，並且幫助那些使用皮質類固醇藥物 (corticosteroids) 的人士預防骨質疏鬆症。

有關罹患骨質疏鬆症的人士的研究顯示, risedronate 和 alendronate 能夠把脊柱和臀部出現骨折的風險減少大約 50%。

Risedronate 和 alendronate 都是每週只需服用一次。

Bisphosphonates 的副作用

這些藥物的副作用並不常見，但也許包括胃腸的毛病、肚子疼、或肌肉或關節疼痛、噁心、胃灼熱、或食管發炎(食管是把食物從您的嘴輸送到胃的體內‘管子’)。

不常發生的併發症是下顎骨死亡 - 但這情況主要發生於那些服用非常大劑量藥物的人士, 例如服用大劑量抗癌藥的人士。

Selective Oestrogen Receptor Modulators, 簡稱 SERMs

SERMs 是另一種不同的藥物，它們類似激素療法[激素補充療法(Hormone Replacement Therapy)]但與激素療法不同的是這些藥物不會影響乳房或子宮。這意味著這些藥物能夠加強骨質，但不會增加服藥者罹患乳癌或子宮癌的風險。

Raloxifene (商標名 Evista)

這是治療骨質疏鬆症的主要 SERM。這種藥物增加骨密度，並且減少脊柱骨折的風險，也可能減少罹患乳癌的風險。由於 Raloxifene 是在 PBS 的名單上，已經出現過一次骨折的人士可以用較低的價錢買到這種藥物。

SERMs 的副作用

也許會在絕經期中增加出現熱潮紅的次數，並且可能增加靜脈內形成血凝塊的風險。

鈣的補充劑

已經過了絕經期的婦女和較年老的男士每天需要 1000-1300 毫克的鈣。每天吃 3 至 4 客乳類食物，就可以從食物中得到這個分量的鈣。如果您無法從食物中得到足夠的鈣, 就問問醫生您是否需要服用鈣的補充劑。

維生素 D

維生素 D 很重要, 幫助身體吸收體內的鈣。可以從陽光、某些食物和補充劑攝取維生素 D。有些人缺乏維生素 D 的風險較高，例如那些足不出戶的較年老的人士、住在療養院內的人士、膚色深的人士和因為宗教或文化的原因而把身體的大部分部位都遮蓋著的人士。可以從藥房和超級市場買到維生素 D 的補充劑。問問醫生您是否需要維生素 D 的補充劑吧。

激素療法

激素療法(Hormone Therapy, 簡稱 HT)減少骨質的流失和增加脊柱和臀部的骨密度, 並且減少絕經期後的婦女出現臀部和脊椎骨折的風險。HT 通常是藥丸或膠布的形式。

然而，最近的研究指出 HT 會有增加罹患乳癌、中風和心臟病發作的少量風險。因此，不適宜長期使用 HT 來預防骨質疏鬆症，而且治療物品管理局(Therapeutic Goods Administration, 簡稱 TGA)的名單上再沒有列出以 HT 作為預防和治療骨質疏鬆症的藥物。

HT 確實能夠減輕絕經期的症狀，而且這是目前人們服用這種藥物的主要原因。

甲狀旁腺的激素 - PTH (商標名 Fortéo)

Teriparatide 是一種甲狀旁腺的激素，是用來治療絕經期後婦女的骨質疏鬆症和有出現骨折的高風險的男士。這種藥物屬於一組名為‘骨頭生長的藥物’ (‘bone formation agents’), 能夠幫助新的骨頭生長。方法是每日注射，長達 24 個月之久。然而，這種藥物目前並沒有在配藥優惠計劃(Pharmaceutical Benefits Scheme 簡稱 PBS)的名單上，所以任何使用這種藥物的人都要付全費。

PTH 的副作用

可能包括噁心、腿痙攣和頭暈。

新出的各種治療

Strontium Ranelate (商標名 Protos)

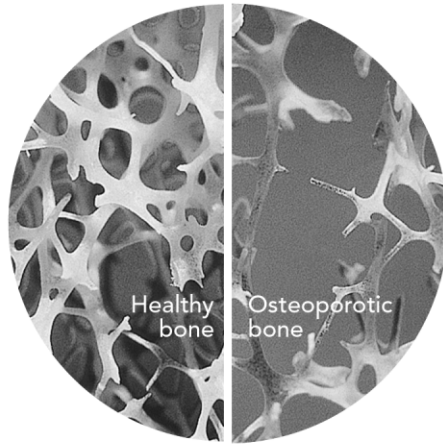
Strontium 治療絕經期後罹患骨質疏鬆症的婦女，並且減少出現骨折的風險。Protos 是每天服用的，用小袋包裝，在水中溶化。這種藥物目前在澳洲出售，但還未在 PBS 的名單上列出。

Ibandronate Sodium (商標名 Boniva)

Ibandronate 是一種較新的 bisphosphonate 藥物，預防和治療絕經期後婦女的骨質疏鬆症。每個月服用一次，要在每個月的同一天服用。Ibandronate 減少骨質流失，增加骨密度和減少出現脊柱骨折的風險。這種藥物還沒有在澳洲出售。

記住與醫生和藥劑師討論任何您所服用的新藥物，並且確保您知道：

- 該藥物的名稱
- 為何您服用該藥物
- 怎樣服用
- 有沒有任何副作用
- 如果出現任何副作用，怎麼辦



"健康的骨"

"骨質疏鬆的骨"