

保護骨質，維護老年健康生活品質

依據國民營養健康狀況變遷調查結果，顯示 65 歲以上國人骨質疏鬆盛行率為 14.1%，且每 6 人即有 1 位有一年內跌倒經驗，當骨質疏鬆部位受到跌倒的撞擊或用力不當，造成「骨折」風險就會大大增加，如何幫自己好好保存「骨本」呢！國民健康署有以下建議：

基本保養方式從日常做起



均衡飲食：多補充維生素D3及蛋白質，可以適當攝取乳品類、豆製品、黑芝麻、小魚乾及深綠色蔬菜。



良好生活習慣：保持適當體重、不吸菸及節制飲酒。



適度曬太陽：可於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣質吸收。



運動：定期運動，強健肌肉及身體的平衡。



注意居家環境安全，減少跌倒風險。



檢視用藥安全：應了解服用藥物相關的副作用。

也可以定期做骨質密度檢查

(本院暫無提供)



QUS超音波測量(腳踝、手腕或手指等)



DEXA低劑量X光(腰椎或大腿骨等)

骨質疏鬆治療方式-本院新藥 PROLIA(皮下注射)認識

目前針對骨質疏鬆高危險族群治療藥物有三大方向，其一是抗骨質流失、其二是促進骨質生成，最後是混合型的藥物，本院近期新進品項 PROLIA 皮下注射針劑為抗骨質流失的藥物，主要治療對象為骨折高風險性之停經後婦女、骨折高風險之骨質疏鬆症男性患者等，可藉由每六個月固定回診注射針劑，有效改善骨質流失情況。

雖然新興藥物治療持續發展，但對抗骨質疏鬆最基本方式仍為養成良好生活習慣，趁年輕好好存骨本，保護骨質，維護老年健康生活品質。

臨床藥事科 關心您

資料來源：

(圖片)PNGTREE 圖片素材下載區 <https://.pngtree.com>

國民健康署慢性病防治-骨質疏鬆