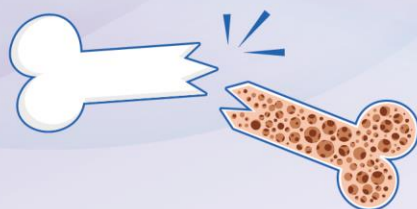




## 補鈣只是第一步 多管齊下守護骨骼健康



**隨**著臺灣邁入超高齡社會，骨質疏鬆症已成為常見健康問題之一，也是骨折發生的重要原因。中華民國骨質疏鬆症學會統計指出，平均每3位女性中，就有1位在一生中可能發生脊椎體、髖部或腕部骨折；男性則約每5人就有1人面臨骨折風險。

### 骨質疏鬆高風險族群



65歲以上停經女性



具家族骨折或骨質疏鬆病史者



70歲以上男性



長期使用類固醇藥品的患者



50歲以上曾發生骨折者，或長期鈣質或維生素D攝取不足者，也應提高警覺。  
建議高風險族群應定期接受骨密度檢查，及早掌握骨骼健康狀況。

### 補鈣成分多樣，選購前停看聽

市面上的鈣補充品種類多元，包括指示藥及食品，常見如碳酸鈣、檸檬酸鈣、海藻鈣及螯合鈣等。部分產品亦會添加維生素D、鎂等營養素，以協助鈣質吸收與骨骼代謝。

#### 碳酸鈣

▶ 元素鈣含量較高，適合胃酸分泌正常的一般成人

#### 檸檬酸鈣 或螯合鈣

▶ 較不受胃酸影響，適合胃酸分泌較少的高齡族群



#### 維生素D

有助於促進腸道鈣質吸收



#### 鎂

有助於骨骼正常發育與代謝



#### 維生素K<sub>2</sub>

與鈣質利用及骨骼健康維持有關



#### 鋅、銅與錳等微量元素

參與骨骼結構形成與代謝



民眾於選購前，應先瞭解自身需求、產品屬性、標示內容及建議攝取量，並可諮詢社區藥局藥師，評估平日飲食型態及藥品使用情形，以降低不當使用或交互作用風險。

若已有不適症狀，使用後症狀未改善或持續惡化，仍應儘速就醫診治，以免延誤治療。

## ■ 建立良好生活習慣，長期守護骨骼健康

骨骼健康需長期維護，建議民眾透過均衡飲食、適度日曬、規律運動及避免菸酒等良好生活習慣，有助於維持骨質健康、降低骨折風險，以維持良好的生活品質與行動能力。

### 飲食 建議

建議攝取足夠蛋白質，且選擇多元蛋白質來源食物，如豆類、魚類、蛋與肉類等。

### 運動 建議

可選擇快走、慢跑、爬樓梯或重量訓練等負重運動，有助刺激骨骼生成並維持骨密度，同時提升肌力與平衡能力，降低跌倒與骨折風險。



如屬骨質疏鬆高風險族群，或已出現相關不適症狀，建議諮詢醫師、藥師或營養師專業意見，依個人健康狀況選擇合適的方式。

## 藥丸吞下後真的會釋放藥效嗎？ 帶您認識溶離試驗



**服**用藥品時，您是否曾想過：這顆藥丸吞入體內後，是如何釋放有效成分，進而被人體吸收並發揮治療效果？如果藥品無法順利溶解並釋出成分，即使服用，也可能影響治療效果。為確保藥品在體內能適當釋放，有一項重要的品質檢驗指標，即為「溶離試驗」(Dissolution)。