



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)。

什麼是「溶離試驗」？

所謂「溶離」，是指藥品中的有效成分溶解於液體中的過程。當藥品進入人體後，需先在胃液或腸液中溶解，才能被吸收利用。



溶離試驗即透過儀器模擬人體消化道的環境（如溫度維持在37°C及不同的酸鹼值條件），檢測藥品在特定時間內釋放出有效成分的比例與速率。此項試驗不僅是藥品上市前的重要把關機制，也是評估學名藥與原廠藥品質是否相當的關鍵依據之一。

為什麼這項檢驗這麼重要？

不同劑型的藥品，其設計目的與釋放速度各有差異，例如以下2類型：

速效型

藥品需快速溶解，以利迅速緩解症狀。

長效型

藥品則透過緩慢釋放，使藥效維持較長時間，避免血中濃度波動過大而影響療效或增加副作用風險。



透過溶離試驗的檢驗，可確保藥品不會釋放過快造成安全疑慮，或釋放過慢而影響治療效果。

食藥署的嚴格把關

為保障國人用藥安全，食藥署國家實驗室定期針對市售藥品進行抽樣檢驗，並依據中華藥典及國際規範，運用精密儀器進行分析。若檢驗結果未符合規範，將依法啟動回收機制，確保市面流通藥品之品質與安全。

用藥小提醒

藥品的釋放速率經過精密設計，民眾服藥時應注意以下幾點：

- 1. 避免任意磨粉或剝半** | 任意改變劑型，可能導致藥品快速釋放，增加不良反應危險。
- 2. 以開水送服為宜** | 茶、果汁或牛奶可能影響胃部環境，進而影響藥品的溶離與吸收。
- 3. 注意保存環境條件** | 潮濕與高溫環境可能導致藥品變質，影響其溶離特性，應依藥品說明書（仿單）或外包裝指示妥善保存。