

常見用藥 Q&A

問題： 醫師說我有骨質疏鬆症，為什麼要開自費的滋骨加強咀嚼錠（Bio-cal® plus）給我，是否有其他的鈣片選擇？補充鈣片需要注意哪些事情？

回覆： 足量鈣質攝取能減少骨質流失，進而降低骨折風險，國民健康署建議 18 歲以上成人每日鈣質之參考攝取量應為 1000 毫克，而已經患有骨質疏鬆患者，則建議每日鈣質攝取為 1200 毫克。鈣質來源包含天然食材與鈣質補充品，建議至少一半以上之攝取來源為天然食材，因此當醫師開立鈣片，可與醫師討論是否先從增加飲食鈣質攝取開始，若平時確實無法攝取足量鈣質，再服用鈣片加強。

維生素 D 能增強小腸對鈣之吸收，保持骨鈣平衡，只要曬太陽 10 到 15 分鐘就能讓皮膚製造足量的維生素 D，但是須注意紫外線對皮膚的傷害，建議清晨以及黃昏紫外線較低的兩個時段曝曬。因此滋骨加強咀嚼錠相較於一般鈣片，有額外補充維生素 D，適合用於無法外出曝曬太陽，且無法經由飲食攝取足量維生素 D 之骨質疏鬆患者。

常見用於骨質疏鬆之鈣片類型

鈣片類型	臺大院內品項	服用方式	注意事項
磷酸鈣	Bio-cal Plus Chewable Tablet 滋骨加強咀嚼錠 (每錠含鈣 450 毫克與維生素 D ₃ 330 國際單位)	酸性環境下吸收效果較好， <u>建議飯後咀嚼服用</u>	腎功能差之病患需要小心使用
碳酸鈣	Canat Tablet 鈣寧錠 (每錠含鈣 200 毫克)	酸性環境下吸收效果較好， <u>建議飯後咀嚼服用</u>	1. 容易脹氣 2. 較不適合用於老人或服用抗胃酸藥物(PPI 與 H ₂ blocker) 之病患
檸檬酸鈣	Calwell Chewable Tablet 佳益鈣咀嚼錠 (每錠含鈣 200 毫克) *廠商因許可證到期不再生產，現無	1. 溶解度高，可以 <u>飯前咀嚼服用</u> 2. 適合用於老人或服用抗胃酸藥物 (PPI 與 H ₂ blocker) 之病患 3. 和草酸競爭，有預防結石效果	1. 增加腸道吸收鋁，應儘量避免同時使用含鋁成分之藥物 (如制酸劑、Sucralfate) 2. 腎功能差之病患需要小心使用

補充鈣片注意事項

腸胃吸收鈣質的能力有限，因此每次服用鈣片不宜超過 500 毫克，而每日總攝取量（天然食物加上鈣片）勿超過 2000 毫克，過量攝取可能增加副作用發生之風險，常見副作用包含腸道不適（便秘、消化不良、噁心、嘔吐）、腎結石及高血鈣。飯後服用能減少腸道不適的副作用；每日三份蔬菜與二份水果，以及攝取足量水分，能降低便秘之發生；若出現腎結石，應注意足量水分的補充，以及減少高尿酸與高草酸食物之攝取。

服用鈣片期間，建議與特定藥物間隔至少兩小時服用，包含四環黴素類抗生素（tetracycline, doxycycline, minocycline）、喹諾酮類抗生素（norfloxacin, ciprofloxacin, levofloxacin）、甲狀腺素（levothyroxine）、鐵劑等，以避免降低藥物療效，因此當您需要服用其他藥品時，可以向藥師確認是否需要與鈣片間隔。

會影響鈣質吸收之食物

平時應盡量避免高磷高鈉食物，如零食、蜜餞、泡麵、香腸、火腿、可樂汽水等加工食物，才能減少體內鈣質不必要的流失，因為磷會和鈣結合，增加排除量，鈉也會增加尿鈣的排出量，讓補進去的鈣無法發揮保骨效果。

另外，建議與富含草酸食物隔餐吃或至少間隔一小時，如菠菜、甜菜根、花生、巧克力等，減少在腸胃道形成草酸鈣，造成鈣質無法吸收。而維生素 C 可以幫助鈣質吸收，因此建議在飯後攝取芭樂、奇異果、木瓜、柑橘類等富含維生素 C 之水果。

保骨三招，「補鈣、日曬、荷重運動」

飲食方面，除了多吃富含鈣質之食物，也需要注意飲食中維生素 K、鎂以及鉀的攝取，因為它們是鈣質轉化成骨頭的重要元素，因此攝取適量的深色蔬菜、堅果、香蕉也能幫助固鈣。

另外，每周至少三次曝曬 10-15 分鐘陽光，以及從事荷重運動也有助於保骨。因為荷重運動可以增加骨質密度與強健肌肉，有助於降低跌倒和骨折之風險，因此建議可以多從事健走、爬樓梯、登山、慢跑、舞蹈、跳繩等運動，但患有關節炎之病患，應避免從事荷重運動。特別提醒，游泳與騎自行車屬於非荷重性的運動，對骨質增加沒有幫助。

最後，不論是否為骨質疏鬆患者，都應進行「補鈣、日曬、荷重運動」之保骨行動，因為隨著年齡增長，骨質流失速度加快，因此保骨必須從年輕時就開始做。建議每日從天然食物取得足量鈣質，若真的無法補足，再考慮服用鈣片當作鈣質補充品，而當開始服用鈣片時，也請您記得向藥師詢問應該跟哪些藥物間隔服用！

常見食物鈣質含量

	每份單位	含鈣量 (毫克)
脫/低/全脂奶粉	3 湯匙 (塑膠湯匙)	330
脫/低/全脂鮮乳	240 毫升	240
起司	一片 (約 22 克)	133
小方豆乾	2 塊	480
傳統豆腐	3 方格	110
豆漿	240 毫升	14
芥藍	煮熟後半碗	240
莧菜	煮熟後半碗	175
黑芝麻	2 湯匙 (塑膠湯匙)	90

參考資料:

1. Harold N Rosen. Calcium and vitamin D supplementation in osteoporosis. In: UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (cited : 07/2017)
2. 臺大醫院藥劑部網站 Available at <https://www.ntuh.gov.tw/phr/query2.aspx> (cited : 07/2017)
3. 衛生福利部國民健康署-骨質疏鬆臨床治療指引 Available at <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1151> (cited : 07/2017)
4. 衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫 Available at <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (cited:07/2017)

藥劑部藥師 林佳慧