



藥物食品安全週報



2025年10月17日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1048 期

骨質疏鬆藥物解析，守護骨骼健康

骨質疏鬆是高齡者常見的健康隱憂，藥品治療是預防與控制的重要方式，可延緩骨質流失並降低骨折風險。食品藥物管理署特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會鄭文柏藥師，解析常見的骨質疏鬆用藥種類與正確使用方式，帶您掌握保骨關鍵，穩健走過熟齡人生。

藥品治療策略

鄭文柏藥師指出，目前骨質疏鬆藥品主要分為兩大策略：促進骨質生成與抑制骨質流失。

1. 促進骨質生成

以副甲狀腺素衍生物針劑為代表，可刺激新骨形成。

2. 抑制骨質流失

包括雙磷酸鹽類（Bisphosphonates）、雌激素受體選擇性調節劑（SERM）以及RANKL單株抗體等，藉由延緩骨質破壞來維持骨量。

近年新型Romosozumab單株抗體問世，更結合上述兩種機轉，不僅能促進骨質生成，也能抑制破骨細胞活性，具雙重作用。

藥品使用方式與頻率

各類藥品使用頻率與方式也有所不同。以口服雙磷酸鹽類為例，通常每週服用一次，服用時要遵守「333原則」：空腹30分鐘以上、搭配300毫升開水吞服、服藥後保持直立30分鐘，以避免藥品停留在食道造成不適。口服SERM則需每日規律服用。至於注射型藥品則需依照醫囑按時施打，例如RANKL單株抗體為每半年注射一次、Romosozumab為每月一次，而副甲狀腺素衍生物則需每日自行皮下注射。

至於副作用，鄭文柏藥師表示，較常見的有腸胃不適、肌肉或骨骼痠痛、血鈣偏低等，多數可透過醫師調整用藥來改善。但也有少數患者可能出現「顎骨壞死」，通常與長期使用雙磷酸鹽類或RANKL單株抗體相關，因此若需要進行牙科手術，務必主動告知牙醫師目前用藥情況。



要讓藥品發揮最大效益，維持足夠的血鈣濃度很重要。鄭文柏藥師建議患者，治療期間每日補充足量的鈣與維生素D3。其中「純鈣」攝取量應達1200毫克，補充鈣片時記得看清標示的「純鈣」含量；維生素D則可透過每天曬太陽15分鐘，或每日補充400國際單位（IU）來達成。有些藥品，已含維生素D3，只需額外補充鈣質即可。

除了藥品治療，生活型態的調整也同樣關鍵。飲食上可多攝取牛奶、小魚乾、芝麻及深綠色蔬菜等高鈣食物，並減少過量咖啡、濃茶與碳酸飲料。規律的「負重運動」不僅能提升骨密度，還能強化肌力與平衡感，降低跌倒機會。再加上適度日照及充足睡眠，便能幫助民眾在銀髮之年依舊行動自如，享受自在又有尊嚴的生活。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

『流感疫苗』多元選擇，守護全年健康

流感是由流感病毒引起的傳染性呼吸道疾病，具有明顯的季節性與週期性特徵。雖然臺灣全年皆可能出現病例，但疫情高峰多集中於秋冬季。對於65歲以上長者、幼童、孕婦、免疫功能低下或慢性病患者等高風險族群，罹病後更容易出現嚴重併發症，甚至可能致命。預防流感最有效的方法就是接種流感疫苗。根據疾病管制署統計，確診病例與死亡個案中，超過九成未接種當季流感疫苗，顯示疫苗對降低重症與死亡風險方面具有關鍵保護作用。

多元疫苗技術，選擇更多元

流感疫苗可分為「去活化疫苗」與「活

性減毒疫苗」，其中去活化疫苗又可依製程區分為「雞胚胎蛋製程疫苗」與「細胞培養製程疫苗」兩種。雞胚胎蛋製程是將流感病毒注入雞胚胎尿囊中繁殖，再經去活化與純化製成疫苗，產量穩定，但不適用於對蛋過敏者。細胞培養製程利用哺乳動物細胞作為宿主，病毒在細胞中繁殖後去活化及純化後製成疫苗，製程中未使用雞胚胎蛋，無卵蛋白殘留，適合對蛋過敏者使用。

今年今年食品藥物管理署（下稱食藥署）核准了一款活性減毒疫苗，以鼻噴方式接種，由專業醫護人員將疫苗噴入鼻腔，透過黏膜吸收誘發局部與全身性免疫反應。但該疫苗不適用於免疫功能低下者，且因同樣採用雞胚胎蛋培養，亦不適用於對蛋過敏者。疫苗技術的持續進步與多元化，讓民眾在秋冬預防流感侵襲時，擁有更多選擇。



無論流感疫苗採何種形式，食藥署均對其品質嚴格把關。每批疫苗皆須通過文

件審查與品質檢驗，合格後核發「藥物檢查證」才可配送至各醫療機構。民眾可安心接種，有效提升對流感的防護力。



打針還是吃藥好？ 聰明用藥才實在

生病時，人人都希望能「藥到病除」。在給藥方式上，有些人認為打針效果快；也有人不想挨針，傾向口服用藥。那麼，到底「打針」和「吃藥」哪一種用藥方式比較適合呢？

打針及吃藥，各有其適用時機

打針也就是注射給藥，包含靜脈注射、肌肉注射及皮下注射等方式。其中，肌肉注射及皮下注射可透過注射部位的微血管進入血液循環；靜脈注射則是將藥品直接注入靜脈。透過注射給藥，藥品不須經過胃腸道消化吸收即能發揮療效。與口服相比，注射方式具有起效快、吸收不受食物影響等優點，適合用於急性或嚴重病況，以及病人無法吞服藥品等情形時使用。

口服藥品具有使用方便、攜帶容易且無注射疼痛等優點，更適合高血壓等慢性疾病患者長期服用，方便自我健康管理。此外，某些疾病，例如腸道鉤蟲感染，也更適合以口服藥品治療，而非注射給藥。

食品藥物管理署提醒，注射給藥雖然起效快，但可能造成注射部位紅腫、疼痛、感染，甚至立即性過敏反應等風險。是否採用注射方式，應由醫師根據病人的病情及身體狀況綜合評估後決定。因此，民眾就診時不應憑個人經驗或主觀印象，要求醫師「給我打一針」，以免增加不必要的用藥風險。唯有聽從專業醫療建議，合理使用藥品，才能真正對症下藥，保障用藥安全。

打針 (注射)	VS	吃藥 (口服)
快 直接進入血液	起效 速度	慢 需經消化吸收
急性病、無法吞藥、 需要快速治療	適用 情況	慢性病、腸道 感染等
短期 需要重複注射	效果持續 時間	長效 適合長期治療
•需專業人員操作， 用藥較不便 •注射部位可能出現 紅腫、感染或過敏 等副作用	缺點	吸收可能受到 食物影響

1919

全國食安專線

1919 National Food Safety Hotline

一通就GO!

Any Food Report or Consultation?
It's only one call away.

1

檢舉食品問題

Press1 : Food report

2

食品諮詢

Press2 : Food consultation

3

消費問題

Press3 : Consumer protection

4

中小企業諮詢

Press4 : Small and Medium Enterprise
consultation

5

生鮮農產諮詢

Press5 : Fresh agricultural products
consultation



1919 服務計費方式

- 一、以市話撥打：
支付一般市話電話費率。
- 二、以行動電話撥打：
(3.6元/分或0.06元/秒)方式計費
(詳情請洽各家行動業者)。

The service charges of 1919 National Food Safety Hotline :

- ① Getting a fixed phone line : You will be charged by general fixed-line telephone rate.
- ② Using your mobile phone : You will be charged NT\$3.6 per minute or NT\$0.06 per second.(For more details, please contact your telecommunication service providers)



衛生福利部食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊 名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地 址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電 話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王德原、鄭維智、許朝凱、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英、廖家鼎

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年10月17日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次