

醫病共享決策輔助評估表



主題

骨質疏鬆症(Osteoporosis)治療：如何選擇最適合我的治療方式？



適用對象

1. 經醫師診斷為骨質疏鬆症者（T值 ≤ -2.5 ）。
2. 有骨折風險評估高（如 FRAX 分數高）之病患。
3. 曾有脆弱性骨折史者。
4. 長期使用類固醇者（超過3個月）。
5. 停經後女性與高齡男性（ ≥ 65 歲）有骨質疏鬆相關風險者。



疾病簡介

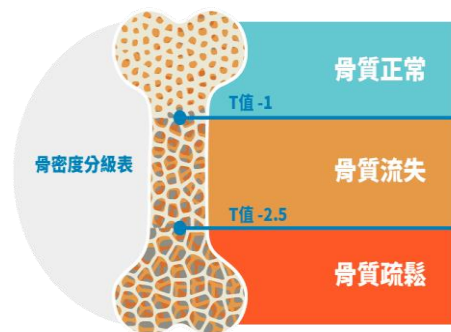
骨質疏鬆症（Osteoporosis）是一種慢性代謝性骨骼疾病，特徵為「骨質密度」與「骨組織微結構」下降，導致骨骼強度降低與骨折風險增加。

這種疾病常在沒有明顯症狀的情況下發展，直到出現脆弱性骨折（如跌倒造成的腕部、脊椎或手腕骨折）時才被發現，因此又被稱為「隱形的沉默殺手」。

主要分為兩類：

- （一）、原發性：常見於停經後女性與老年男性，與年齡增長與荷爾蒙變化有關。
- （二）、繼發性：可能由慢性疾病、長期使用類固醇、腸胃吸收不良或其他藥物導致。

骨密度（Bone Mineral Density, BMD）是指骨骼中礦物質（如鈣和磷）的含量，表示骨骼強度的一個重要指標，因此，骨密度檢查（Dual-energy X-ray absorptiometry, DXA）可用於判斷是否有骨質疏鬆，當T值小於或等於 -2.5 即可診斷為骨質疏鬆。評估骨折風險則可使用 FRAX 工具，有助於臨床上判斷是否需介入治療。



狀態	骨密度 T 值	骨折風險
正常	大於 -1	低
骨質減少 (Osteopenia)	-1 到 -2.5 之間	中
骨質疏鬆 (Osteoporosis)	小於 -2.5	高
嚴重骨質疏鬆	小於 -2.5 + 有骨折史	非常高

Q 骨密度檢查報告（DXA）會提供上述 T 值評估結果

危險因子

- ◆ 年齡 ≥ 65 歲（女性）或 ≥ 70 歲（男性）
- ◆ 停經後未補充鈣質與維生素D3
- ◆ 體重過輕（BMI < 18.5）
- ◆ 家族中有髖部／脊椎骨折病史、過去曾有骨折經驗
- ◆ 患有類風溼關節炎、內分泌疾病(甲狀腺亢進、糖尿病)
- ◆ 長期使用類固醇藥物、乳癌或攝護腺癌的荷爾蒙藥物治療（>3個月）
- ◆ 每天久坐、缺乏運動
- ◆ 抽菸、大量飲酒

→ 若您符合 3 項以上，建議進一步進行「骨質密度檢查（DXA）」。

治療方式介紹

1. 生活型態調整：維持良好的運動習慣如散步、慢跑、跳舞等，每周至少三次，每次 30 分鐘以上，增強骨骼強度，以及保持適當體重。

運動類型	目的與效果	建議頻率
負重運動 (如健走、快走、踏步)	刺激骨質生長、 維持骨密度	每週 3~5 天， 每次 30 分鐘
阻力訓練 (如彈力帶、啞鈴)	增加肌力、穩定關節、 減少跌倒風險	每週 2~3 天
平衡訓練 (如太極、單腳站立)	預防跌倒	每天練習幾分鐘
伸展運動	維持柔軟度、 矯正駝背姿勢	每天

❗ 避免劇烈跳躍、高衝擊運動或前彎扭轉，以防壓迫性骨折

2. 飲食型態調整：(1). 攝取足量蛋白質，每人每日建議攝取 1~1.2g/kg 以上。(2). 補充維生素 D3，促進鈣質吸收，50 歲以上成人每日應攝取 800 國際單位 (IU) 維生素 D3 與 1200mg 鈣質。(3). 避免長期大量喝酒、抽菸、喝咖啡。
3. 藥物治療：
 - (1). 抑制骨質流失藥物：雙磷酸鹽類 Alendronate (Fosamax® 福善美保骨錠)、RANKL 抑制劑 Denosumab (Prolia® 保骼麗注射液)、SERM 選擇性雌激素受體調節劑 Raloxifene (EVISTA® 鈣穩膜衣錠)
 - (2). 刺激骨質增生藥物：重組副甲狀腺素 Teriparatide (FORTEO® 骨穩)、抑制硬化蛋白藥物 Romosozumab (Evenity® 益穩挺)
4. 復健治療：(1). 個別化運動處方：由物理治療師評估肌力、平衡與骨質密度後安排。(2). 姿勢矯正訓練：針對駝背、脊椎變形進行姿勢調整。(3). 使用輔具訓練：協助患者安全行走，增加獨立性。(4). 脊椎穩定訓練：避免壓迫性骨折後惡化與姿勢變形。
5. 輔助治療：低能量雷射治療、熱敷、超音波、電療，用來改善骨折後疼痛。



✚ 您目前比較願意採取的行動 (請擇一勾選)：

- ☐ 1. 生活型態調整：每週至少運動 3 次，如負重運動、阻力訓練。
- ☐ 2. 飲食型態調整：攝取足夠蛋白質、鈣質與維生素 D3。
- ☐ 3. 藥物治療：口服或注射抑制骨質流失藥物／刺激骨質增生藥物。
- ☐ 4. 復健治療：個別化運動處方、姿勢矯正訓練、輔具訓練、脊椎穩定訓練。
- ☐ 5. 輔助治療：低能量雷射治療、熱敷、超音波、電療改善疼痛不適症狀。

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、目前您最在意的事情是什麼？

(請圈選下列因素，「5 分」表示對你「非常重要」，「1 分」表示對你「完全不重要」)

想了解的問題	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
檢查是否會痛？	5	4	3	2	1
是否輻射量高？					
治療會不會有副作用？	5	4	3	2	1
我現在沒症狀，真的需要治療嗎？	5	4	3	2	1
藥物費用／健保是否有補助？	5	4	3	2	1
如果不治療，我的骨折風險會多高？	5	4	3	2	1

Q：舉手發言！我還有其他想了解的問題：_____

步驟二、適用對象、優點、缺點及考量之選項比較

治療方式	適用對象	優點	缺點	考量
生活型態調整	骨質疏鬆/ 骨量減少患者	無副作用、 促進整體健康	效果有限、 需長期執行	不適用
飲食型態調整	骨質疏鬆/ 骨量減少患者	安全、易取得	單獨使用效果有限	補充鈣與維生素 D3 部分健保給付；自費 約 100~300 元/月



治療方式	適用對象	優點	缺點	考量
藥物治療	骨質疏鬆患者	改善效果最明顯	藥物有併發症(副作用)，如低血鈣、血栓風險增加	符合條件可健保給付；自費價格昂貴 口服藥物約 600~1200 元 / 月；針劑約 7000~13000 元/月
復健治療 個別化運動處方 姿勢矯正訓練 脊椎穩定訓練 輔具訓練	骨質疏鬆患者	1. 強化肌力、平衡感、骨密度，穩定核心肌群，支持脊椎結構，改善駝背與脊椎壓迫性骨折後不良姿勢 2. 降低跌倒與骨折風險	需專業指導，矯正期長，需長期配合執行	1. 有無運動習慣、意願與體力條件 2. 是否能接受專業指導與持續訓練 3. 能否接受使用輔具、生活環境的適配性 4. 自費價格昂貴
輔助治療 低能量雷射 超音波 熱敷 電療	骨質疏鬆患者 合併局部慢性疼痛患者	減輕神經性或肌肉性疼痛與降低發炎反應	1. 低能量雷射、超音波健保未全面給付 2. 成效個別差異大 3. 效果需長期追蹤	1. 是否能接受自費或定期治療 2. 是否能定期至醫療院所治療 3. 心臟病、金屬植入者需注意是否適合電刺激療法

步驟三、您對骨質疏鬆的治療是否已經了解？(請勾選下列問題的認知程度)

問題	認知程度		
1. 骨質疏鬆是自然老化現象，不需要特別治療，骨折的風險也不高。	☐ 對	☐ 不對	☐ 不清楚
2. 長期服用骨鬆藥物（如鈣片、抗骨鬆藥物）不會有副作用，也不需要醫師評估。	☐ 對	☐ 不對	☐ 不清楚
3. 輔助治療與復健時間越長越好，不需要考量個人狀況或醫師建議。	☐ 對	☐ 不對	☐ 不清楚
4. 骨質疏鬆引起的脊椎變形或活動受限，不會影響身體整體健康。	☐ 對	☐ 不對	☐ 不清楚

步驟四、您確認好想要的治療方式嗎？

我已經決定治療方式 (擇一勾選)	☐ 1. 生活型態調整
	☐ 2. 飲食型態調整
	☐ 3. 藥物治療
	☐ 4. 復健治療
	☐ 5. 輔助治療
目前還無法決定 (擇一勾選)	☐ 1. 我想再與主治醫師共同討論我的決定
	☐ 2. 我想再與他人(包含家人、朋友)討論我的決定

對於上述治療方式，我還有想跟主治醫師討論的問題（請詳述內容）：

主治醫師／SDM 引導員：

病人／家屬簽名欄：

日期： 年 月 日

**完成以上評估後，請帶著此份文件與您的主治醫師
共同討論適合您的治療。**