



38. 正確用藥五大核心能力-強化骨本~談鈣質的補充

國泰綜合醫院 藥劑科

● 能力一、 做身體的主人

為什麼要補充鈣質?

骨骼自出生後持續生長，直到約 18 歲才停止，所以成長中的兒童及青少年，補充足夠的鈣質是相當重要的。接著，35 歲以後，不但骨密度不再增加，反而骨質每年以一定的比例(1-2%)在流失。而停經後的婦女，由於體內雌性激素量銳減，骨質流失愈形嚴重。因此，對於高齡的長輩，為防止無預期骨折之發生，平日適量補充鈣質絕不可輕忽，女性尤應更早有這樣的警覺。

我需要補充多少鈣質?

鈣質的需求量，是依年齡、懷孕、授乳情形，及停經與否等因素而定。

- ✓ 1 歲以內的嬰兒，每日約需 400~600 毫克的元素鈣。
- ✓ 1~5 歲之幼兒，每日約需 800 毫克。
- ✓ 6~10 歲學齡中兒童，每日約需 800~1200 毫克。
- ✓ 對於發育中的青少年，每日則約需 1200~1500 毫克。
- ✓ 成年人，每日約 1000 毫克即可。
- ✓ 女性於懷孕及授乳期間，對於鈣之需求量增加，每日約需 1200~1500 毫克。
- ✓ 停經後有接受荷爾蒙替代療法之婦女，每日約 1000 毫克；而對於未採用荷爾蒙替代療法之停經婦女及 65 歲以上之長輩，每日元素鈣補充量最好能達約 1500 毫克。

如何補鈣?

關於鈣質的補充，綠色花椰菜、甘藍菜、牛奶、豆腐、乳酪...等，是不錯的鈣質來源，而維他命 D 則有助於鈣質的吸收。通常，三餐均衡的飲食，配合睡前一杯高鈣飲品或鈣片，應足以提供每日所需之鈣質。

市面上有各式鈣片產品可供選擇。其中，咀嚼錠劑型之口感較佳，接受程度普遍不差；碳酸鈣的優點，在於鈣含量高且便宜；檸檬酸鈣人體有相當不錯的吸收；此外，磷酸鈣、乳酸鈣等，也都有利於鈣之補充；醣化鈣(calcium gluconate)，因需要攝取較大量，才能滿足每日之鈣需求量，故一般不建議用於日常鈣之補充。

如何服用鈣片?

每日所需的總鈣量，礙於人體對鈣質吸收的限制，以分 2-3 次投予，會比單次服完全部劑量，可達較理想之吸收效果。

✓

● 能力二、 清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ 過去病史：曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及是否要考試等。
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

● 能力三、看清楚藥品標示

藥怎麼用先看清楚

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守
- ✓ 注意藥品保存方法與期限

● 能力四、清楚用藥的方法與時間

- ✓ 領藥時，應確認藥袋上是否清楚標示用藥方法及服藥時間。
- ✓ 藥物的服用時間：指示用藥。
- ✓ 如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。
- ✓ 以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用。

● 能力五、與醫師和藥師做朋友

生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 有關用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。