

# Alendronate

(‘阿崙膦酸鹽’)  
又名福善美或是福善美保骨



醫生給您開的藥方名叫阿崙膦酸鹽 (Alendronate), 是用來治療或預防骨質疏鬆症。骨質疏鬆症會使骨骼結構變脆弱, 容易骨折。

為了保持骨骼健康, 必須降低骨細胞丟失並用新的骨細胞代替。阿崙膦酸鹽的作用是減緩舊骨頭細胞的丟失, 使新骨頭細胞有足夠的時間長出來。這可以避免骨質流失, 增加骨骼厚度並減少脊柱和腕部骨折。

骨密度的增加需要幾個月的時間才能看到效果。您必須服用阿崙膦酸鹽至少一年以上, 通常是需要四或五年。

## 請按照說明服用阿崙膦酸鹽

如果服用不當, 阿崙膦酸鹽會刺激或灼傷您的食道。

 劑量是每星期服用一次, 每一次一片。

在每週的同一天服用, 並選擇合適的一天作為您的例行常規, 例如每個星期天早上。

(注意, 有些人需要每兩週服用一粒, 請按照說明使用)

如果忘記服用, 和已經吃或喝了東西, 請不要在當天服用, 等到隔天早上再服用。

假如您忘記服藥的時間超過一天以上, 請把本週的劑量跳過, 不要服用。等到下週再重新準時服用。

 服用阿崙膦酸鹽 (Alendronate) 的時候需要配合整杯水一同服用

若服用藥片時沒有喝足夠的水, 藥片可能會卡在您的食道上而造成刺激。

服用的時候要吞下整顆藥片, 不要壓碎、或放在口中咀嚼、吮吸, 以避免口腔潰瘍。

不要搭配礦泉水, 茶, 咖啡, 牛奶或果汁, 因為這些會干擾阿崙膦酸鹽 (Alendronate) 在身體裡的吸收。

 請在早上空腹服用此藥。

服用藥片後的30分鐘內, 請不要吃任何食物, 喝飲料, 或其他藥物。以便幫助阿崙膦酸鹽 (Alendronate) 在身體裡面的運作。

 下一頁列出了常見和罕見, 嚴重的副作用。



下一頁列出了常見和罕見, 嚴重的副作用。

服用藥物之後, 請保持直立至少30分鐘, 假如你躺下, 藥片可能會卡在你的食道而造成刺激。

如果您身體不適, 不能坐或站直 30 分鐘, 請跳過當天的藥片, 直到您感覺好轉後再服用。如果您錯過了兩次以上的劑量, 請聯繫您的醫生或藥劑師。



請多吃含鈣的食物。

吃一些含鈣的食物(例如低脂牛奶和牛奶製品)會幫助骨頭的強度。

請詢問您的醫生您是否需要補充維生素D。有一種藥片叫做Fosamax Plus是用阿崙膦酸鹽(Alendronate)和維他命D混合在一起。



請照顧你的牙齒

在極少數情況下, 阿崙膦酸鹽可能會導致口腔和頷骨出現問題. 為了幫助防止這種情況, 請:

- 每天刷牙兩次
- 定期接受牙科檢查
- 告訴您的牙醫您正在服用阿崙膦酸鹽

## 阿崙膦酸鹽(Alendronate)的副作用.

**常見的副作用通常是輕微的並會隨時間而去。**

如果這些副作用給您帶來問題或沒有消失, 請諮詢您的醫生, 例如:

- 腹部漲氣
- 感到噁心, 反胃
- 腹瀉

**嚴重的副作用通常很少會發生.**

如果您有以下症狀, 請立即聯繫您的醫生或醫療中心, 或致電醫療專線電話 Healthline 0800 611 116, 並告訴他們您正在服用阿崙膦酸鈉:

- 心口灼熱或消化不良
- 吞嚥困難或吞嚥疼痛
- 臀部、大腿或腹股溝出現任何新的或不尋常的疼痛
- 眼痛、紅眼或視力改變

如果您的下巴出現任何鬆動、牙齒疼痛或腫脹或麻木現象, 請告訴您的醫生或牙醫。

**i** 有關阿崙膦酸鹽的更多信息, 請訪問[healthnavigator.org.nz/alendronate](http://healthnavigator.org.nz/alendronate)