

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

食品不具療效 保健首重均衡

食品之本質，基本為提供熱量及營養素供人體維持生命之所需，其次為提供色香味等感官享受，或增進健康、減少疾病危害風險。因此，無論是健康食品或保健食品（即一般食品），其本質仍為食品，均不具有醫療效能。因此不得標示、廣告及宣稱具醫療效能，亦不得宣稱誇大功效（例如改善女性更年期症狀）及療效，違反規定者一經查獲，即可依據食品安全衛生相關法規嚴處。

選購食品時，應看清楚下列標示事項：

- (一) 是否有「藥字號」，如有即為藥品，而非食品。
 - (二) 有無中文標示，標示內容是否完整。
 - (三) 成分內容、品牌、廠商等。
- 如對產品之成分或標示等資訊有任何疑問，應直接打電話向廠商確認。發現下列任何情況時一定要拒買，並通報轄區地方衛生單位：
- (一) 來路不明之食品。
 - (二) 無中文標示，標示不明或標示不全之食品。

(三) 宣稱各種療效或誇大詞句的產品，如超級、無敵、減肥、增高、壯陽、改善更年期症狀等。

食品絕對無法取代正統的醫療，民眾如有任何疾病或身體不適應儘速就醫，凡是大神奇、太吸引人的廣告內容，民眾都要提高警覺，堅持不信、不聽、不買、不吃、不推薦之「五不原則」。

良好的飲食習慣是健康的基礎，而良好飲食習慣不外乎「均衡」二字，各種食物均有不同種類及含量的營養，倘能廣泛的選擇食物，則可達到均衡的目的。

食藥署在此鄭重呼籲，一般人平時若能均衡攝取各類飲食，已可獲得足夠的營養，無需特別補充，更無需大量攝取，以免造成身體負擔。如果真要補充，則應針對自己健康情況之需求來選購適當之營養補充品，最好在購買前請教醫師或營養師之意見，選擇最適合自己或家人之食品來食用，切勿隨意聽信宣稱特殊功效之食品廣告，才能增進健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇四期）

表一：骨質疏鬆症的檢查與診斷

T值	診斷
T值 ≥ -1	正常
T值介於-1.0及-2.5之間	骨質缺乏，亦稱之為低骨量或低骨密
T值等於或小於-2.5	骨質疏鬆症 合併骨折為嚴重性骨質疏鬆症

※低創傷性骨折或有任何一節脊椎椎體高度降低超過20%時即使骨密度T值大於-2.5也得以診斷為骨質疏鬆症

善用骨密度測量儀揪出骨鬆症

我國正逐漸進入高齡化社會，骨質疏鬆者的比率也逐步升高。根據世界衛生組織（WHO）定義，骨質疏鬆症是一種全身骨骼疾病，特徵是：骨量減少、

骨組織的顯微結構變差，造成骨骼脆弱，骨折危險性增高。患者除骨折風險增加，亦可能衍生骨折後續多項併發症，只要及時就醫，藉由骨密度測量儀的檢測，即可趁早揪出骨鬆症。

罹患骨質疏鬆症者不會有明顯症狀，但會因輕微創傷而引發骨折，進一步引起許多症狀及功能障礙，甚至造成死亡。一旦髕骨骨折後，常無法自立生活，需要長期照護，且經常再度發生骨折。若是脊椎骨折，常引起背痛、駝背、身高變矮，嚴重者影響肺功能和消化功能，甚至死亡。若是腕部骨折則會造成局部變形，影響日常生活。

由於骨鬆症不會痛，沒有明顯症狀，要靠檢查才知道自己的骨密度數值。依WHO敘述目前最廣泛使用的方法，是以「雙能量 X 光吸光式測定儀」(dual energy X-ray absorptiometry, 以下簡稱DXA)之測定數值進行檢查，通常使用於腰椎及髕骨處。DXA原理是利用兩種不同能量之X光為射源照射受檢部位，依不同的能量吸收來測量骨密度(BMD值，單位g/cm²)，文獻統計其輻射暴露劑量僅胸部X光的十分之一，具低輻射暴露的優點。

目前醫院使用的DXA器材，皆須經原子能委員會審查其輻射安全性，並經食藥署審查其電性安全、電磁相容性、軟體確效以及BMD量測準確性、T值換算等功能，確保其安全及效能無虞，民眾可安心進行檢測。

依據WHO的定義，骨密度檢測值，經以年輕(20~30歲)婦女之平均值及標準差為準的骨密度比較換算為T值(T-score)，診斷標準如前頁表一：

此外，足跟定量超音波儀器(DUS)是另一種測量骨密度的儀器，雖然絕大多數沿用世界衛生組織DXA的T值診斷標準，目前適合做為初步篩檢的工具，並不建議用於追蹤治療的檢查工具；初步篩檢若發現異常，則應以前述DXA施行髕骨及腰椎檢查確認。

依據國民健康署的骨質疏鬆症臨床治療指引建議如下表二族群，宜定期到醫療院所接受骨密度檢查。要注意的是，骨質流失是不可逆的，藥物治療大多是減緩骨質流失速度，重要的是，從年輕時就要養成良好習慣，多補充鈣質、從事負重性的運動，以累積足夠的骨本。

食藥署提醒，如為符合前述的建議檢測族群，可洽詢醫師進行檢查，確認骨密度，若有骨質疏鬆的情形則應及時治療。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇三期)

表二：建議接受骨密度檢查族群

男性	女性
70歲以上	65歲以上
50至70歲具有骨折危險因子	65歲以下具有骨折危險因子的停經婦女
	1. 即將停經並具有臨床骨折高風險因子者，如體重過輕。
	2. 先前曾經骨折服用高骨折風險藥物。
50歲以上且具低衝擊性骨折者	
罹患可能導致低骨量或骨量流失之相關疾病者	
服用藥物和低骨量或骨量流失有相關者	
任何被認為需要用藥物治療骨質疏鬆症者	
接受治療中，用以監測治療效果者	
有骨密度流失證據而可能接受治療者	