

附件

附件一：60 歲或以上乙肝患者服用恩替卡韋或富馬酸替諾福韋後出現的累積骨折發生率

	恩替卡韋 (ETV)	富馬酸替諾福韋 (TDF)
治療第 24 個月的累積骨折發生率	2.6%	2.3%
治療第 60 個月的累積骨折發生率	4.7%	6.4%
治療第 96 個月的累積骨折發生率	6.8%	10.2%

附件二：預防長者骨折的方法

一) 攝取足夠鈣質、維他命 D 和蛋白質

維持骨骼的營養素有很多，其中以鈣質和維他命 D 最重要，富含鈣質的食物有乳製品、豆腐、堅果等；維他命 D 則可通過照射充足陽光在身體自行製造，在溫暖和煦的日子，大概每天曬 15 至 30 分鐘太陽就足夠。此外，適量蛋白質亦有助維持肌肉量，支撐身體及保護骨骼。

二) 遠離煙酒

飲酒和抽煙均會抑制「造骨細胞」，而酒精也會妨礙骨骼吸收鈣、鎂等礦物質。

三) 適量運動，尤其鍛鍊平衡力

運動能強化肌肉和骨骼，鍛鍊平衡力則有助防止跌倒造成骨折。

四) 控制體重

保持適當體重有助減輕關節和骨骼的負擔，避免因關節退化，妨礙行動而跌倒。

五) 家居安全及合適鞋子

注意家居安全，減少雜物；選購防滑的鞋子，防止跌倒。