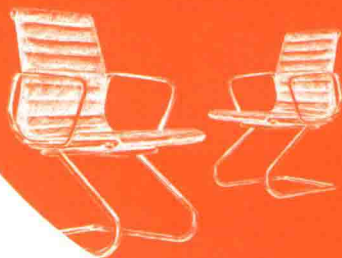


专家与您
面对面

骨质疏松症

主编 刘红旗 刘月梅



怎么防？怎么治？

全面了解骨质疏松症

正确面对骨质疏松症的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

骨质疏松症

主编 / 刘红旗 刘月梅

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症 / 刘红旗, 刘月梅主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7670-7

I. ①骨… II. ①刘… ②刘… III. ①骨质疏松-防治 IV. ①R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144384 号

专家与您面对面——骨质疏松症

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 $3\frac{7}{8}$

字数 60 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7670-7

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

骨质疏松症怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于骨质疏松症您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解骨质疏松症的基础上，能正确应对骨质疏松症的“防”与“治”。本书适合骨质疏松症患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是骨质疏松 / 2

骨质疏松的分类 / 2

骨质疏松症是病吗 / 3

骨质疏松症的流行病情况 / 5

骨质疏松症的病因 / 6

骨质疏松症的发病机制 / 9

饮食紊乱使男性骨质疏松 / 11

不良生活习惯易致骨质疏松 / 11

缺维生素 D 不光骨质疏松 / 12

骨质疏松离你并不遥远 / 14

骨质疏松逼近白领丽人 / 17

介绍八种骨质疏松的病因学 / 20

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

骨质疏松症的临床表现 / 24

骨质疏松症的并发症 / 24

痛风病患者不要忽视骨质疏松症 / 24

骨质疏松症引起的腰痛与腰椎间盘突出症所致的腰痛
有什么区别 / 25

骨质增生、骨关节炎与骨质疏松是怎么回事 / 28



糖尿病性骨质疏松是怎么回事 / 30

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

骨质疏松症的实验室检查 / 34

骨质疏松症的其他辅助检查 / 34

骨质疏松症的诊断 / 36

骨质疏松症的鉴别诊断 / 40

测量骨质疏松的方法 / 44

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

骨质疏松症的治疗 / 48

目前治疗骨质疏松症的药物 / 58

中医药治疗骨质疏松症 / 59

标本兼治骨质疏松 / 61

老年骨质疏松症的防治 / 62

常吃四类药易致骨质疏松 / 65

中药葛根治疗骨质疏松 / 66

骨质疏松症的治疗手段有哪些 / 67

老年性骨质疏松的治疗方法 / 68

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

骨质疏松症的预防 / 74



- 哪几类人需警惕骨质疏松 / 74
- 骨质疏松的常见致病因素及预防 / 76
- 壮阳品易致骨质疏松 / 78
- 治疗骨质疏松谨慎用药 / 79
- 骨质疏松应从年轻时开始预防 / 82
- 降血压药有助治疗骨质疏松症 / 85
- 更年期女性更应“养骨” / 87
- 骨质疏松防治五大误区 / 89

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

- 抗骨质疏松汤治疗骨质疏松 / 94
- 适量喝啤酒不易患上骨质疏松 / 96
- 骨质疏松症患者的运动强度 / 97
- 芝麻核桃巧治骨质疏松 / 98
- 骨质疏松患者的食物选择 / 100
- 警惕冬季骨质疏松症 / 100
- 少喝可乐可防止骨质疏松症的发生 / 102
- 吃对蔬果也可预防骨质流失 / 103
- 骨质疏松症患者的日常保健 / 103
- 跳绳竟能摆脱骨质疏松 / 104
- 骨质疏松患者喝点粥 / 108
- 健康五步走预防骨质疏松 / 109
- 预防骨质疏松的十宜十不宜 / 110



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





什么是骨质疏松

骨质疏松是一种以低骨量和骨组织微结构破坏为特征，导致骨质脆性增加和易于骨折的全身性骨代谢性疾病。本病常见于老年人，但各年龄时期均可发病。

骨质疏松的分类

骨质疏松症可分为原发性和继发性两类。原发性骨质疏松系指不伴引起本病的其他疾患；继发性骨质疏松则是由于各种全身性或内分泌代谢性疾病引起的骨组织量减少。此外，按发生部位亦可分为局限性或泛发性骨质疏松。

(1) 原发性骨质疏松

又可分为幼年型骨质疏松、成年型骨质疏松、绝经期骨质疏松及老年性骨质疏松等数种。

(2) 继发性骨质疏松

①内分泌代谢性疾病。皮质醇增多症、甲亢、甲旁亢、肢端肥大症、性腺功能减退症、糖尿病、痛风等。

②营养不良性疾病。热卡-蛋白质营养不良症、维生素(A, B,



C, D 等) 缺乏症、慢性酒精中毒、长期吸烟、妊娠与哺乳、吸收不良综合征、胃肠切除术后等。

③遗传性疾病。成骨不全、高半胱氨酸尿症等。

④药物性。糖皮质类固醇激素、抗癫痫药物、抗肿瘤药物、肝素等。

⑤结缔组织疾病、类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、皮炎炎和多发性肌炎等。

⑥肿瘤。多发性骨髓瘤、肥大细胞病、白血病、骨肿瘤等。

⑦全身性疾病。尿毒症、慢性肾炎、肝硬化、慢性心衰等。

⑧失用性。长期卧床、截瘫、骨折、外伤性肌萎缩、肌营养不良综合征、太空飞行等。

WHO 规定的骨质疏松症定义, 包括 4 条: 骨质量减少(量), 骨维结构损害(质), 骨脆性增加和易于骨折(其共同结果)。

骨质疏松症是病吗

骨质疏松指单位体积内骨组织低于正常量, 致骨外形虽在, 但骨小梁稀疏, 由此而引起压缩、变形、疼痛等一系列功能障碍, 称骨质疏松症。单纯的骨质疏松能否算作疾病, 目前尚有不同观点, 有些学者认为是一种衰老状态, 但并不是每个人到了一定年龄必然



骨质疏松症的流行情况

原发性骨质疏松症见于全世界，在迄今研究过的各种人群和地区都有发生，但其患病率在不同人群和不同地区有明显的差别。以白种人患病率最高，黄种人其次，黑人最低。这一疾病主要发生于绝经后妇女和老年男性，随着世界人口组成的老龄化，该病将有可能超过心血管病、肿瘤和糖尿病，成为影响人类健康的主要疾病。目前，全世界约有 7500 万原发性骨质疏松患者。骨质疏松的危害性主要在于其所引起的骨折，可发生于全身任何部位，最常见于腰椎、髋关节部位和桡骨。1999 年调查发现，中国 60 岁以上骨质疏松患病率，腰椎 2 ~ 4：男女分别为 11% 和 21%；股骨颈：分别为 11% 和 27%。绝经后妇女的 1/3 ~ 1/2 存在骨质疏松症。在美国，该病每年约使 150 万人发生骨折，与此相关的医疗费用超过 100 亿美元。年逾 65 岁的妇女中 1/3 将发生椎骨骨折，年龄更大时，1/3 的女性和 1/6 的男性将发生髋部骨折，其中 20% 死于骨折所致的各种并发症，另有 30% 需要长期的家庭护理。虽然我国目前尚缺乏骨质疏松并有骨折的确切发生率资料，但由于老年人口众多，估计数据将相当可观。截至 2014 年底，我国 60 岁以上的老年人口已达 2.12 亿，占总人口的 15.5%；据预测，至 2050 年我国老年人口将占总人口的



4

原发性骨质疏松的病因未明，可能与下列因素有关。

(1) 内分泌功能失常

①性激素缺乏。雌激素和（或）雄激素缺乏与比例失调，导致：蛋白质合成减少，骨基质生成不足；成骨细胞功能下降；甲状腺激素（PTH）对骨作用的敏感性增加；糖皮质激素对骨作用强度相对增高；肠钙吸收和肾小管钙重吸收降低，绝经期、老年性和卵巢早衰等引起的骨质疏松都可能与此有关，雌激素缺乏可能是绝经期骨质疏松的主要原因。

②PTH分泌增多。一些原发性骨质疏松(骨高转换率性骨质疏松)者的血PTH轻度增高,这在老年性肾功能减退和糖耐量异常的患者中较明显;加上性激素缺乏、PTH与性激素比例失常等原因,可导致骨质疏松。



③降钙素 (CT) 缺乏。绝经期后 CT 水平降低，可能因抑制骨吸收因素减弱而促成骨质疏松的发生。

④其他激素的作用。一些资料表明，原发性骨质疏松患者存在甲状腺激素、糖皮质激素、生长激素、生活因子 (尤其是生长介素 C)、胃泌素的分泌异常，但其病因意义并未阐明。

成骨细胞 (OB) 与破骨细胞 (OC) 组成骨重建单位。在健康成人体内破骨与成骨过程保持平衡，这有赖于 OB 与 OC 彼此之间有良好的互相调节。

破骨细胞属单核细胞 / 巨噬细胞谱系的细胞，在维持骨重建平衡及体内钙平衡中起关键作用。OC 的活化和受抑制又受 OB 及其他因素所调节。骨的基质细胞、成骨细胞和活性 T 淋巴细胞对 OC 的活化起支持作用，被称为“支持细胞” (SC/OB)。

“支持细胞”分泌巨噬细胞集落刺激因子 (M-CSF) 刺激多能单核细胞 / 巨噬细胞谱系发育为 OC 前体。“支持细胞”分泌的 RANKL [细胞核因子 - κ B (NF- κ B) 受体活化因子配基，又称护骨素配基 (OPGL)，OC 分化因子] 与 OC 膜上的 RANK [(NF- κ B) 受体活化因子] 结合，将信号传入破骨细胞前体，使 OC 分化成熟。

“支持细胞”又分泌 OPG (护骨素)，与 OPGL 争夺 RANK 的结合，从而抑制 OC 的分化成熟。