

医药科普丛书·常见病防治系列

一本书



骨质



读懂

疏松



疾病

主编 李娟 张剑勇 钟力

中原出版传媒集团
中原农民出版社

医 药 科 普 丛 书 · 常 见 病 防 治 系 列

一本书读懂 骨质疏松疾病

YIBENSHU DUDONG GUZHISHUSONGJIBING

主编 李 娟 张剑勇 钟 力

中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂骨质疏松疾病/李娟,张剑勇,钟力主编. —
郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2013.4
(医药科普丛书/温长路主编.常见病防治系列)
ISBN 978-7-5542-0246-3

I. ①一… II. ①李… ②张… ③钟… III. ①骨质疏松
—防治—问题解答 IV. ①R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 059056 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653

邮购热线:0371—65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:9.5

字数:136 千字

印数:1—3000 册

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-0246-3

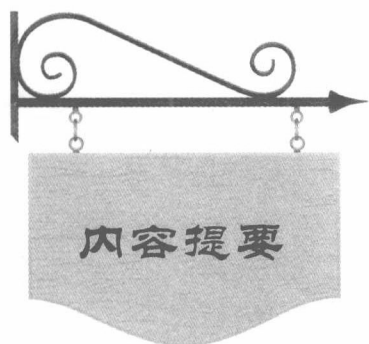
定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书·常见病防治系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)
石玉中 吉光耀 李 娟
杨建宇 邱 侠 张 虹
张延群 张剑勇 赵建成

本书主编 李 娟 张剑勇 钟 力



骨质疏松疾病是一种无声无息、悄悄来临的全球流行病，目前与高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤同被称为当今五大疾病。为了帮助大家有效防治骨质疏松疾病及其骨折并发症，特请资深医学专家，针对骨质疏松疾病患者和家属最关心的问题，采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍骨质疏松症的相关知识。本书收集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的，从对骨质疏松疾病的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解答。本书内容精练，通俗易懂，形式生动活泼，适合广大患者及家属阅读，相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》、《一本书读懂偏方验方治病》、《一本书读懂中药典故——功效及用法》、《一本书读懂中医如何看病》、《一本书读懂痛风》、《一本书读懂骨质疏松疾病》、《一本书读懂甲状腺疾病》、《一本书读懂骨关节疾病》、《一本书读懂抑郁症》又和大家见面了,这的确是一套适合百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法

上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么? 是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

温书路

2013 年春 于北京

认识骨质疏松症的危害

- 1 什么是骨质疏松症？如何分类 2
- 2 我国骨质疏松症发病情况有何特点 2
- 3 骨质疏松症有什么危害 3
- 4 哪些人易患骨质疏松症 4
- 5 骨质疏松症有家族遗传性吗 5
- 6 老年人为什么易患骨质疏松症 6
- 7 为什么女性比男性容易患骨质疏松症 6
- 8 骨质疏松症与年龄有何关系 7
- 9 女性与男性骨质疏松症有何不同 8
- 10 青少年也会患骨质疏松症吗 9

了解骨质疏松症的成因

- 1 导致骨质疏松症的危险因素有哪些 11
- 2 为什么缺钙容易引起骨质疏松症 11
- 3 维生素缺乏会导致骨质疏松症吗 12
- 4 甲状腺功能亢进可以引起骨质疏松症吗 13
- 5 为什么糖尿病患者尤其要警惕骨质疏松症 14
- 6 长期服用糖皮质激素为什么可导致骨质疏松症 15
- 7 甲状腺功能减低性骨质疏松症的发病机制是什么 16
- 8 如何饮茶才能避免骨质疏松症的发生 16
- 9 长期卧床的人为什么易患骨质疏松症 17
- 10 为什么慢性胃肠道疾病会导致骨质疏松症 18

11	气候变化、环境污染与骨质疏松症有关系吗	19
12	经常喝可乐、苏打水会导致骨质疏松症吗	19
13	营养不良会导致骨质疏松症吗	20
14	体育运动与骨质疏松症有关系吗	22
15	晒太阳与骨质疏松症的发生有关吗	23
16	肾脏疾病对骨质疏松症有何作用	24
17	长期服用哪些药物易患骨质疏松症	25
18	工作性质与骨质疏松症有关系吗	26
19	为什么吸烟与饮酒是造成骨质疏松症的危险因素	26
20	不良饮食习惯与骨质疏松症有关系吗	28
21	类风湿性关节炎引起骨质疏松症的机制是什么	28
22	为什么应用抗癫痫药物可引起骨质疏松症	29
23	为什么使用抗结核药物可引起骨质疏松症	30

辨析是否患有骨质疏松症

1	骨质疏松症的诊断标准是什么	31
2	骨质疏松症可分为哪几类	32
3	骨质疏松症的临床表现是什么	33
4	骨质疏松的程度和疼痛成正比吗	34
5	骨质疏松症会出现胸闷、气短等症状吗	35
6	骨质疏松症会出现脊柱变形、身高变矮吗	36
7	骨质疏松症对人体会造成什么样的后果	36
8	老年性骨质疏松症有何临床表现	37
9	绝经后骨质疏松症有何临床表现	38
10	骨质疏松症患者为什么容易骨折	39
11	骨质疏松性骨折有何特点	39
12	骨质疏松性骨折的好发部位有哪些	41
13	骨质疏松症患者脊柱压缩骨折有何临床表现	42
14	骨质疏松症的诊断都有哪些方法	42
15	为什么要测量骨密度？骨密度测量有哪些方法	43

16	诊断骨质疏松症时测量骨密度是不是唯一方法	45
17	骨质疏松症 X 线片表现是什么? 如何从 X 线片上判断骨质疏松的程度	46
18	什么样的人应该进行骨密度检查	46
19	双能 X 线吸收测定的临床适应证、禁忌证和影响因素是什么.....	47
20	治疗多长时间做 1 次骨密度检查为好	48
21	骨质疏松症患者做骨活检有意义吗	48
22	骨质疏松症患者需要做哪些化验检查	49
23	骨质疏松症与骨质增生是一回事吗	51
24	骨质疏松症与腰椎间盘突出症有何不同	52
25	骨质疏松症与股骨头坏死有何不同	53
26	骨质疏松症与类风湿性关节炎有何不同	53
27	骨质疏松症与骨软化症如何鉴别	54

骨质疏松症的西医疗法

1	骨质疏松症需要治疗吗	56
2	治疗骨质疏松症的目的是什么	57
3	防治骨质疏松症的原则是什么	57
4	目前治疗骨质疏松症的措施有哪些	58
5	目前治疗骨质疏松症的药物有哪几类	59
6	只补钙就能治疗骨质疏松症吗	61
7	常用的治疗骨质疏松症的补钙西药有哪些	62
8	过量补钙是否会引起肾结石	63
9	中国人每日应摄入多少钙比较合适	64
10	为何老年人单纯补钙效果差一些	64
11	为什么骨质疏松症患者的血钙水平可以正常,甚至增高	65
12	补钙剂的选择有哪些注意事项	66
13	缺乏维生素 D 为什么也会造成骨质疏松症	67
14	为什么在补钙剂的同时要补充维生素 D	68

15	维生素 D 剂的适应证是什么	69
16	老年人是否可以长期服用维生素 D	70
17	维生素 D 过量服用会中毒吗	71
18	常用的维生素 D 制剂有哪些	72
19	何谓性激素替代治疗	73
20	性激素分为哪几类? 该如何选择	73
21	雌激素替代疗法用于哪些骨质疏松症	74
22	是不是所有绝经后女性都可以采用雌激素替代疗法防治骨质 疏松症? 其禁忌证是什么	75
23	服用性激素治疗有什么注意事项	76
24	使用雌激素会有哪些不良作用? 如何权衡利弊	77
25	使用雌激素治疗需要进行哪些监测	77
26	什么是选择性雌激素受体调节药? 主要包括哪些	78
27	服用雷洛昔芬时要注意什么	78
28	雷洛昔芬主要有哪些不良反应	79
29	男性骨质疏松症患者是否可以使用雄激素治疗	80
30	什么是降钙素? 降钙素为什么可以治疗骨质疏松症	80
31	降钙素主要适用于哪些患者	81
32	降钙素为什么对骨质疏松症引起的骨痛效果较好	82
33	降钙素有哪些制剂? 应如何使用	82
34	使用降钙素治疗时需要注意什么	83
35	氟化物治疗骨质疏松症的机制是什么	84
36	用氟化物治疗骨质疏松症时有什么不良反应和禁忌证	84
37	用氟化物治疗骨质疏松症时的治疗原则是什么	85
38	治疗骨质疏松症氟化物常用类型有哪些	86
39	二膦酸盐类药物治疗骨质疏松症的机制是什么	87
40	二膦酸盐类药物适用于什么样的骨质疏松症患者	87
41	二膦酸盐类药物有哪些? 如何使用	88
42	二膦酸盐类药物在服用时要注意什么	89
43	骨质疏松症患者服用福善美时如何使用	89
44	唑来膦酸有什么特点? 如何使用	90

45	甲状旁腺激素主要用于治疗哪些类型骨质疏松症	91
46	甲状旁腺激素可以治疗骨质疏松症吗	92
47	甲状旁腺激素主要有哪些不良反应	92
48	维生素 K 能治疗骨质疏松症吗	93
49	如何应用维生素 K 治疗骨质疏松症	93
50	如何治疗糖尿病导致的骨质疏松症	94
51	如何治疗甲状腺功能亢进导致的骨质疏松症	94
52	如何治疗糖皮质激素导致的骨质疏松症	95
53	骨质疏松症骨折的处理原则是什么	96
54	骨质疏松症骨折手术治疗的适应证是什么	97

骨质疏松症的中医疗法

1	中医药能治疗骨质疏松症吗	98
2	肾虚和骨质疏松症的关系是什么	99
3	中医治疗骨质疏松症和西医治疗有何不同	100
4	中医对骨质疏松症是如何进行辨证论治的	100
5	常用的治疗骨质疏松症的中药有哪些	101
6	有哪些中医名方可以治疗骨质疏松症	102
7	有哪些中成药可以用于治疗骨质疏松症	103
8	中药药浴治疗骨质疏松症的机制是什么？药浴方药有哪些	103
9	针灸是如何治疗骨质疏松症的	104
10	推拿按摩是如何治疗骨质疏松症的	104
11	拔罐疗法可以治疗骨质疏松症引起的腰背痛吗	106
12	刮痧疗法是否对骨质疏松症有效	106
13	骨疏康治疗骨质疏松症应如何使用	107
14	仙灵骨葆胶囊治疗骨质疏松症应如何使用	108

骨质疏松症的饮食疗法

- 1 为什么说合理饮食对防治骨质疏松症是非常重要的 109
- 2 骨质疏松症患者应如何进行饮食调理 110
- 3 哪些蔬菜对预防骨质疏松症有效 111
- 4 为什么说长期饮茶有益于防治骨质疏松症 112
- 5 骨质疏松症引起的骨折如何进行饮食调护 112
- 6 怎样才能使食物中的钙更好地被吸收 113
- 7 饮用牛奶及奶制品应注意什么 114
- 8 为什么菠菜不能与豆腐、牛奶等同时食用 115
- 9 骨头汤对防治骨质疏松症有什么作用 115
- 10 为什么要吃发酵面粉制成的面包 116
- 11 怎样减少食物中钙的丢失 117
- 12 为什么在补钙的同时还应该注意补磷 117
- 13 哪些食物含磷较多 118
- 14 少吃甜食有益于防治骨质疏松症吗 119
- 15 影响食物中钙吸收的因素有哪些？骨质疏松症患者在饮食上
应注意些什么 119
- 16 药膳能防治骨质疏松症吗 120
- 17 用药膳治疗骨质疏松症有哪些宜忌 121
- 18 怎样选用防治骨质疏松症的药膳 121
- 19 常用治疗骨质疏松症的药膳有哪些 122

骨质疏松症的预防措施

- 1 预防骨质疏松症的三大要素是什么 124
- 2 什么是骨质疏松症的三级预防 125
- 3 骨质疏松症应该从什么时候开始预防 126
- 4 为什么说晒太阳可以预防骨质疏松症 127
- 5 老年人怎样预防骨质疏松症造成的驼背 128

6	为什么运动锻炼与骨质疏松症的发生有很密切的关系	129
7	防治骨质疏松症应该做哪些运动锻炼项目为好	130
8	自己如何掌握合适的运动量	130
9	长期卧床的患者如何预防骨质疏松症的发生	131
10	为什么游泳可以预防骨质疏松症的发生	132
11	怎样才能预防老年骨质疏松症患者骨折的发生呢	133
12	哪些人更需要预防骨质疏松症的发生呢	134
13	为什么女性绝经期的预防保健对预防骨质疏松症的发生很重要	134
14	青年人预防骨质疏松症的重点是什么	135
15	为什么预防骨质疏松症需要从年轻时抓起呢	136
16	导致骨质疏松症的不良生活方式主要有哪些	137
17	防治骨质疏松症的五宜、五不宜具体是什么呢	138

认识骨质疏松症的危害

.....

日常生活中,我们常常看到老年人跌跤易发生骨折,或者出现周身疼痛、身高变矮和驼背等现象,究其原因,主要是骨质疏松症在作怪。骨质疏松症是中老年人常见病之一。随着全球人口老龄化进程的加速,骨质疏松症已成为人类社会一个越来越重要的健康问题。医学界有人形象地指出,骨质疏松症是一种无声无息的全球流行病。骨质疏松症被国际医学界排在同高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤并列的位置上,是当前五大疾病之一。目前我国骨质疏松症患者约 8 400 万,占总人口的 6%,且城市居民发病率明显高于农村。骨质疏松症最大的危害是骨折,其中尤以髌部骨折最为严重。60 岁以上的老年人中,因骨质疏松症而发生骨折的达 25%,70 岁以上的老年人中这一比例更高达 50%~80%。在这些老年骨折患者中,有 10%~20% 的患者在发病第一年内因严重的并发症如肺炎、血栓等而死亡,约有 50% 的患者致残,生活不能自理。为了唤起国际医学界和各国人民对骨质疏松症的关注,从 1997 年开始,每年的 6 月 24 日被定为“国际骨质疏松日”。如何有效防治骨质疏松症及其骨折并发症已成为我国医务工作者面临的一个重要问题。

1 什么是骨质疏松症？如何分类



我母亲今年 50 岁，下楼梯时不小心被绊倒，医院检查后诊断为股骨颈骨折，而且骨质疏松症比较严重。她平时身体不错，怎么就得了骨质疏松症？请问专家：什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是由多种病因或病症所致的一种骨疾病，是骨量减少的疾病，组织上可见布满了空隙的骨骼。这是因为骨中钙质的流失，使骨质变薄造成中空孔隙现象。1993 年在香港召开的第四届国际骨质疏松症大会将骨质疏松症定义为：骨质疏松症是一种全身性的以骨量减少及骨组织显微结构破坏为特征，并引起骨脆性增加，骨的强度降低，在无创伤、轻度和中度创伤情况下，骨折危险度增加的疾病，此时骨矿物质与基质等比例减少。

骨质疏松症分为三类：原发性骨质疏松症，是由于年龄因素导致骨量减少、骨的微细结构退化为特征的，致使骨的脆性增加，以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病，包括绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症两型。继发性骨质疏松症，是由某些疾病或药物而引发的骨质疏松症，如糖尿病、类风湿性关节炎、肾病、肝病、甲状腺功能亢进、钙缺乏或长期服用糖皮质激素、抗癫痫药物等，均可导致骨质疏松症。特发性骨质疏松症，多见于青少年，常伴有遗传家族史。

2 我国骨质疏松症发病情况有何特点



我被检查出患有骨质疏松症，但是自己没有感觉不舒服。请问专家：我国骨质疏松症发病情况有何特点？

据部分省、市统计,我国 60~69 岁的老年女性的骨质疏松症发生率达 50%~70%,老年男性为 30%。在华北、华东、华南、西南以及东北 5 大区对 40 岁以上 5 602 位汉族人口的调查结果显示:骨质疏松症患病率为 12.4%(男性为 8.5%,女性为 15.7%);骨量减少发生率为 15.8%。每年因骨质疏松症而并发骨折的发病率约为 9.6%,并有逐年增高的趋势。患骨质疏松症的人在性别上有很大的差异,女性的骨质疏松症不仅比男性多,且出现得较早。女性在绝经后便出现骨量丢失增加,骨量每年约以 5% 的速度递减。尤其是停经过早或双侧卵巢切除后的女性,其体内骨量丢失的时间将会提前。统计资料表明,女性一生中丢失 1/2 的松质骨(小梁骨)及 1/3 的密质骨(皮质骨)。50 岁以后的妇女,骨质疏松症的发病率要比同龄男性高出 2 倍或 2 倍以上,发病时间也较男性提前 10 年。随着预期寿命延长和人口结构改变,骨质疏松症将成为更加严重的公共健康问题。预计到 2050 年,由骨质疏松症引起的骨折将增加 1 倍,医疗费用也将会以惊人的速度增长。

3 骨质疏松症有什么危害

我的母亲前段时间在医院被诊断患有骨质疏松症,由于她自己没有明显的感觉,并且听医生说骨质疏松症是一种自然老化的疾病,所以一直没有太在意。请问专家:像这种疾病,究竟会有怎样的危害呢?

骨质疏松症的较轻症状是骨骼疼痛,但如果不及时诊治可引起骨折等严重后果。随着人口寿命的不断增长及老年人口的不断增加,作为中老年退行性重要疾病之一的骨质疏松症已成为一个严重的社会问题而备受关注。其主要危害有:

(1) 工作生活不便:由于患者感觉周身筋骨酸痛、乏力,干活力不从心,做家务亦不能持久;骨质疏松症引起的脊椎后凸产生胸廓畸