

常见慢性病
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

GUZHISHUSONG
ZHENG
FANGZHIZHINAN

骨质疏松症

防治指南

张媛◎主编

CHANGJIAN
MANXING BING
FANGZHI ZHINAN CONGSHU

常見慢性病
防治指南丛书

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

骨质疏松症

防治指南

俞 岩 主编



9 787506 830000 >

中国疾病预防控制中心

中国健康教育中心 中国健康教育出版社

地址：北京市东直门内大街38号 邮编：100027

常见慢性病
防治指南丛书

张红星 龚洁◎总主编

GUZHISHUSONG
ZHENG
FANGZHIZHINAN

骨质疏松症 防治指南

张媛◎主编



CHANGJIAI
MANX
FANGZHI ZH

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症防治指南 / 张媛主编. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2012. 11 (2013. 3, 重印)

(常见慢性病防治指南丛书/张红星, 龚洁总主编)

ISBN 978-7-5352-5285-2

I. ①骨… II. ①张… III. ①骨质疏松—防治—指南
IV. ①R681-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262417 号

策 划: 陈兰平

封面设计: 戴 旻

责任编辑: 陈逸夫

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮 编: 430220

880×1230 1/32

4.75 印张

85 千字

2012 年 11 月第 1 版

2013 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序言

心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤等慢性病具有罹患人群广、病程长、致死致残率高等特点，已经成为威胁人们健康和生命的重大慢性病。然而与之不相适应的是，人群对这类疾病的知晓率、控制率较低，相当一部分患者因为没有早期发现，或者发现后没有进行规范的治疗而出现严重的并发症，甚至导致残疾和死亡，给患者、家庭及社会带来沉重的负担。

为此，我们组织从事临床医学、预防医学和护理学等方面的专家，在参阅大量国内外权威研究资料和最新研究成果的基础上，结合自己长期医疗实践，设计和编写了这套慢性病防治指南系列丛书。希望通过此套丛书，使广大读者了解慢性病的相关知识，提高自我管理健康的能力，有效地预防和控制慢性病的健康危害。同时，也希望通过此书，更新基层医务人员知识，提高其对常见慢性病的预防和诊疗水平，帮助更多的患者认识并正确面对自身的疾病，改善生命质量，过上健康的生活。

《常见慢性病防治指南丛书》共分六本，包括《高血

压病防治指南》、《糖尿病防治指南》、《冠心病防治指南》、《脑卒中防治指南》、《慢性阻塞性肺疾病防治指南》和《骨质疏松症防治指南》，系统地介绍了这六种常见慢性病的基本知识、预防知识、治疗知识和护理知识。它打破了传统的教科书的书写模式，将预防与治疗相结合、理论与实践相结合，采用通俗易懂的语言，为广大读者提供了一套全面、系统的学习疾病知识的普及读物。此外，该丛书对于从事慢性病预防和临床的专业技术人员和管理人员，也将具有较好的参考和指导作用。

张红星

2012年11月于武汉

目 录

知 识 篇

1. 人体有多少块骨头? (3)
2. 骨的结构怎样? (3)
3. 骨的成分有哪些? (4)
4. 骨组织中有哪些细胞? (4)
5. 骨的新陈代谢及影响因素是怎样的? (5)
6. 骨代谢调节的内分泌激素有哪些? (5)
7. 甲状旁腺激素在骨代谢中起什么作用? (6)
8. 降钙素在骨代谢中起什么作用? (6)
9. 雌激素在骨代谢中有哪些作用? (7)
10. 雄激素对骨形成的调控是如何起作用的? (8)
11. 骨的坚硬性是由什么决定的? (9)
12. 人体内钙的含量及代谢是怎样的? (9)
13. 人体每天需要摄入多少钙? (10)
14. 什么是骨密度? (10)
15. 什么是峰值骨量? (11)
16. 什么是围绝经期、绝经期、绝经期后? (11)

17. 绝经期和更年期是同一个概念吗? (12)
18. 什么是骨折及骨折并发症? (12)
19. 什么是骨质疏松症? (13)
20. 骨质疏松症常见吗? (13)
21. 骨质疏松症有什么危害? (14)
22. 为什么说骨质疏松症是“沉默的杀手”? (14)
23. 骨质疏松症已成为我国重要的公共卫生问题吗?
..... (14)
24. 骨质疏松症的典型症状有哪些? (15)
25. 骨质疏松症有哪些种类? (16)
26. 骨质疏松症的危险因素有哪些? (17)
27. 为什么老年人容易患骨质疏松症? (18)
28. 为什么老年女性更容易患骨质疏松症? (19)
29. 哪些药物长期服用易患骨质疏松症? (19)
30. 骨质疏松症性骨折常见吗? (19)
31. 骨质疏松症性骨折手术后骨骼就正常了吗? (20)
32. 骨质疏松症性骨折的常见部位在哪里? (20)
33. 骨质疏松症性椎体骨折有什么特点? (20)
34. 骨质疏松症性髋部骨折有什么特点? (21)
35. 骨质疏松症性手腕骨折有什么特点? (22)
36. 怎样评估骨质疏松症的患病风险? (22)
37. 怎样诊断骨质疏松症? (24)
38. 什么人需要测定骨密度? (25)

预 防 篇

39. 为什么骨质疏松症的预防比治疗更重要? (29)
40. 防治骨质疏松症的目标是什么? (29)
41. 怎样防治骨质疏松症? (30)
42. 为什么提高峰值骨量是骨质疏松的防治重点?
..... (30)
43. 为什么青少年时期就要开始预防骨质疏松? (31)
44. 骨质疏松症的预防与年轻人有关吗? (31)
45. 为什么适量运动可预防骨质疏松症? (31)
46. 预防骨质疏松应采取什么运动方式? (32)
47. 预防骨质疏松每天至少需 20 分钟日光照射吗?
..... (33)
48. 为什么说合理营养是防治骨质疏松的基础? (34)
49. 为何预防骨质疏松要避免高盐、高蛋白饮食?
..... (34)
50. 为何预防骨质疏松要吃富含钙的食物? (35)
51. 老年人每天从饮食中获得的钙量够吗? (35)
52. 怎样选择含钙多的食物? (35)
53. 喝骨头汤能防止骨质疏松吗? (36)
54. 为何预防骨质疏松要避免过度吸烟、过量饮酒?
..... (37)
55. 为何预防骨质疏松要避免过量饮用咖啡及碳酸型

- 饮料? (37)
56. 骨质疏松症如何早发现、早诊断、早治疗(二级预防)呢? (38)
57. 什么是骨质疏松症的综合防治(三级预防)? ... (38)

治 疗 篇

58. 骨质疏松症需要治疗吗? (41)
59. 什么是治疗骨质疏松症的序贯疗法? (41)
60. 防治骨质疏松的药物主要有哪些? (42)
61. 补钙等于治疗骨质疏松症吗? (43)
62. 治疗骨质疏松症的常用钙制剂有哪些? (44)
63. 使用钙剂治疗骨质疏松症应注意什么? (46)
64. 怎样服用钙剂效果更好? (47)
65. 补钙会加重肾结石病吗? (47)
66. 钙和维生素 D 有什么关系? (48)
67. 人体的维生素 D 从何而来? (49)
68. 如何判断人体内是否缺乏维生素 D? (49)
69. 活性维生素 D₃ 如何应用? (50)
70. 维生素 D 过量食用会中毒吗? (51)
71. 抗骨吸收药物有哪些新特点? (52)
72. 降钙素如何应用于骨质疏松症的疼痛治疗? (52)
73. 降钙素适合何种骨质疏松病人? (54)
74. 降钙素的“脱逸现象”指的是什么? (55)

75. 降钙素临床应用的安全性如何呢? (56)
76. 降钙素的种类有哪些? (56)
77. 双磷酸盐类药物的作用机理包括哪些? (57)
78. 双磷酸盐类药物可用于各类骨质疏松症吗? (59)
79. 双磷酸盐类药物用于骨质疏松的有哪些? (59)
80. 双磷酸盐类药物口服时注意事项有哪些? (62)
81. 双磷酸盐类药物的胃肠道反应有哪些? (63)
82. 双磷酸盐类药物会引起骨坏死吗? (65)
83. 双磷酸盐类药物会过度抑制骨转换吗? (66)
84. 唑来膦酸有什么特点? (67)
85. 对早绝经或人工绝经的女性如何使用雌激素治疗?
..... (68)
86. 何为绝经后骨质疏松症的激素替代疗法? (68)
87. 所有绝经后女性都可用雌激素替代疗法防治骨质
疏松症吗? (69)
88. 什么时候开始雌激素治疗为佳? (70)
89. 常用的雌激素制剂如何分类? 如何使用? (71)
90. 性激素治疗有什么注意事项? (73)
91. 激素替代疗法与骨密度有何关系? (74)
92. 激素替代疗法副作用有哪些呢? (75)
93. 激素替代疗法对心血管事件有何影响? (76)
94. 激素替代疗法会增加乳腺癌风险吗? (77)
95. 激素替代疗法在应用中要注意什么? (77)

96. 激素替代疗法的临床应用对策? (79)
97. 雄、雌激素对男性骨质疏松症有何作用? (80)
98. 植物雌激素对骨质疏松有何影响? (81)
99. 雄激素缺乏与男性骨质疏松症有关系吗? (82)
100. 雌激素缺乏与男性骨质疏松症有关系吗? (83)
101. 睾酮替代疗法能提高骨密度吗? (85)
102. 男性骨质疏松症如何应用睾酮替代疗法? (85)
103. 男性骨质疏松症可用雌激素替代疗法吗? (86)
104. 选择性雌激素受体调节剂有哪些? (87)
105. 选择性雌激素受体调节剂对骨、子宫、乳腺有
何作用? (88)
106. 雷洛昔芬的作用及不适应人群有哪些? (88)
107. 骨形成促进剂包括哪些? (90)
108. 氟化物现在还广泛使用吗? (90)
109. 氟化物加钙对骨量和骨代谢有何影响? (91)
110. 甲状旁腺激素使用时应注意什么? (92)
111. 甲状旁腺激素治疗停止后效果会消失吗? (92)
112. 有比每日服用甲状旁腺激素更加经济有效的给药
方法吗? (92)
113. 合成代谢类药物(1~34)可以更好地预防骨折吗?
..... (93)
114. 什么是甲状旁腺激素相关肽? (94)
115. 如何应用生长激素与胰岛素样生长因子治疗骨质

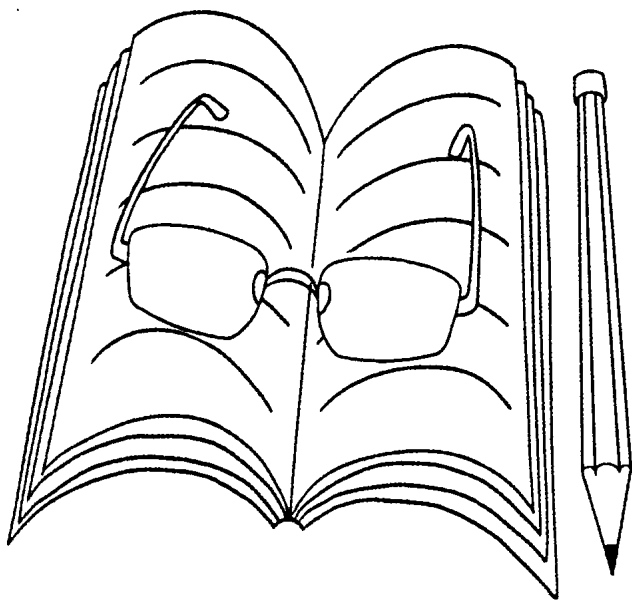
- 疏松症? (94)
116. 什么是同化激素? 对治疗骨质疏松症有益处吗?
..... (95)
117. 如何应用雄激素及同化类固醇? (96)
118. 瘦素在骨重建过程中有无作用呢? (97)
119. 环孢素 A 能促进骨吸收吗? (98)
120. 雷尼酸锶适用于哪些人群? (98)
121. 维生素 K 能治疗骨质疏松症吗? (99)
122. 维生素 K 怎么治疗骨质疏松症? (99)
123. 维生素 K 的用量及注意事项有哪些? (100)
124. 他汀类药物也可用于骨质疏松吗? (101)
125. 其他治疗骨质疏松的药物还有哪些? (102)
126. 钙剂、活性维生素 D、双磷酸盐可联合治疗骨质
疏松症吗? (103)
127. 双磷酸盐其他药物的联合应用有哪些? (105)
128. 甲状旁腺激素可与其他药物联合应用吗? (106)
129. 治疗骨质疏松症的方法有哪些? (106)
130. 糖尿病导致的骨质疏松症如何治疗? (110)
131. 甲状腺功能亢进导致的骨质疏松症如何治疗?
..... (111)
132. 糖皮质激素导致的骨质疏松症如何治疗? (112)

护 理 篇

133. 骨质疏松症患者运动时应注意什么? (115)

- 134. 骨质疏松症患者日常饮食应注意什么? (117)
- 135. 骨质疏松症女性患者怎样进行心理调节? (119)
- 136. 骨质疏松症老年患者怎样进行心理调节? (121)
- 137. 骨质疏松症患者怎样预防跌倒? (121)
- 138. 骨质疏松症患者疼痛怎么办? (126)
- 139. 骨质疏松性脊椎骨折怎样护理? (127)
- 140. 骨质疏松性髋部骨折怎样护理? (130)
- 141. 骨质疏松性手腕骨折怎样护理? (134)

知识篇



1. 人体有多少块骨头？

成人的骨头有 206 块，按其在体内的位置可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分，全身的骨量约占总体重的 20%。

骨构成人体的支架，赋予人体的基本形态，有保护内脏、支撑、运动、造血和参与钙、磷代谢等作用。

2. 骨的结构怎样？

骨是一种器官，由骨组织、骨膜、关节和骨髓等构成，并有血管和神经分布。骨组织是骨最主要的结构成分，由大量钙化的细胞间质（称为“骨质”或“骨基质”）和细胞构成；骨的内、外表面均覆盖有一层致密纤维膜，即骨膜，骨膜主要起保护作用，其中分布的血管、神经，

