

GUZHISHUSONG
LINI YOU DUOYUAN

骨质疏松 离你有多远

李玉坤◎主编

河北科学技术出版社

GUZHISHUSONG
LINI YOU DUOYUAN

骨质疏松 离你有多远

李玉坤◎主编

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

骨质疏松离你有多远 / 李玉坤主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5375-8200-1

I. ①骨… II. ①李… III. ①骨质疏松—防治 IV.
①R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 038661 号

骨质疏松离你有多远

李玉坤 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	石家庄燕赵创新印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	3.75
字 数	55 千字
版 次	2016 年 3 月第 1 版
	2016 年 3 月第 1 次印刷
定 价	15.00 元

《骨质疏松离你有多远》

编 委 会

主 编 李玉坤

副主编 马剑侠 薛 鹏 李石伦

编 委 王 燕 张丽娜 吴学伦 李宝新

彭 一 张 健 李 萌 杨 力

高 岩 张 伟 刘 岩 支忠继

田梅梅 高 柳 李 敏 张 莉

安秀丽



前 言

骨质疏松是中老年人尤其是女性最常见的骨骼疾病，是导致骨折的重要原因之一，随着我国步入老龄化社会，骨质疏松对大众健康的影响日益严重。目前我国50岁以上人群中患骨质疏松者约8000万人，其中每年因骨质疏松导致髌骨骨折者有68.7万人次，预计到2020年，骨质疏松和骨量减少人数将达2.86亿；到2050年，骨质疏松和骨量减少人数将达5.33亿。预计在2020年将耗资750亿元，在2050年将耗资14802亿元用于骨质疏松和骨质疏松骨折的治疗。

为了普及骨质疏松预防知识，减轻骨质疏松的危害，将正确的骨质疏松防治知识和信息提供给公众，我们组织编写了《骨质疏松离你有多远》一书。本书从骨质疏松基本知识、骨质疏松预防与骨质疏松诊断和治疗三个方面详细讲述了骨质疏松的发病因素、预防措施、诊断和治疗方法；对大众普遍关心的若干疑问，以问答



形式给予了深入浅出的解答，普及了骨健康知识，内容全面，科学实用，是医务工作者和骨质疏松患者的良师益友。本书的出版对提高骨质疏松知晓率、诊断率、治疗率，降低死亡率具有重要作用。

为改善骨质疏松现状和降低骨折而努力！

编 者



目 录

基本知识篇

1. 骨骼的基本结构是什么 (3)
2. 骨骼的质地怎样随年龄而改变 (3)
3. 什么是骨质疏松 (4)
4. 我国目前骨质疏松的发病率如何 (5)
5. 骨质疏松发病的特点是什么 (5)
6. 骨质疏松与骨量减少的区别是什么 (6)
7. 什么是原发性骨质疏松 (6)
8. 原发性骨质疏松的特点是什么 (6)
9. 绝经期妇女为什么容易发生骨质疏松 (6)
10. 老年人为什么容易发生骨质疏松 (7)
11. 绝经后骨质疏松与老年性骨质疏松有何
 区别 (7)
12. 什么是特发性骨质疏松 (8)



13. 什么是废用性骨质疏松 (8)
14. 常见的继发性骨质疏松包括哪些病因 (9)
15. 哪种药物性骨质疏松最为常见 (10)
16. 糖皮质激素诱导的骨质疏松的风险因素
有哪些 (10)
17. 糖皮质激素诱导的骨质疏松所致骨折有
何特点 (11)
18. 糖尿病与骨质疏松有何关系 (11)
19. 骨质疏松的危害有哪些 (14)
20. 什么是脆性骨折 (14)
21. 骨质疏松所致骨折最常发生在哪些部位 (15)
22. 骨质疏松所致骨折的特点是什么 (15)
23. 脊柱发生骨质疏松性骨折的特点是什么 (16)
24. 髋部发生骨质疏松性骨折的特点是什么 (17)
25. 哪个部位骨折对患者生活质量影响最大 (17)
26. 骨质疏松是否为老年人所特有 (18)

骨质疏松预防篇

27. 钙在体内有什么作用 (23)



28. 人体缺钙有哪些表现	(2 4)
29. 如何判断自己是否缺钙? 缺钙的具体表现有 哪些? 对人体有什么危害	(2 5)
30. 导致缺钙的因素有哪些	(2 8)
31. 补钙的最佳年龄段应该是什么时候	(2 9)
32. 日常生活中如何正确补钙	(2 9)
33. 补钙有哪些误区	(3 1)
34. 市场上有很多补钙保健品, 应该怎样 选择	(3 3)
35. 补钙是多多益善吗	(3 4)
36. 影响钙质吸收的因素有哪些	(3 5)
37. 治疗骨质疏松等于补钙吗	(3 6)
38. 补钙就是吃钙片吗	(3 7)
39. 骨质疏松患者可以通过打钙针补钙吗	(3 8)
40. 肾结石患者如何补钙	(3 8)
41. 血钙正常就不会缺钙吗	(3 9)
42. 为什么说喝牛奶是补钙最好的途径	(4 0)
43. 为什么有人喝牛奶后出现腹胀、腹泻 现象	(4 0)



44. 乳糖不耐受的原因是什么 (40)
45. 乳糖酶缺乏者一定不能喝牛奶吗 (41)
46. 乳糖不耐受时如何摄取必需的钙 (41)
47. 正常人每日需要摄入多少钙 (42)
48. 一天中何时服钙效果最佳? 与进餐有何
关系 (42)
49. 关于补钙有哪些建议 (43)
50. 活性维生素 D 在预防骨质疏松中的作用是
什么 (44)
51. 活性维生素 D 的种类与应用注意事项有
哪些 (45)
52. 正常人每天需要应用多少维生素 D (46)
53. 通过饮食能够获得充足的维生素 D 吗? 是否
需要额外补充 (47)
54. 为什么要经常晒太阳 (47)
55. 如何晒太阳最科学 (47)
56. 维生素 K (四烯甲萘醌) 对骨骼健康有何
作用 (48)
57. 维生素 A 对骨骼健康有何作用 (49)



58. 镁对骨代谢有何作用	(4 9)
59. 钠对骨代谢有何作用	(4 9)
60. 骨质疏松患者可以喝茶吗	(5 0)
61. 酗酒对骨骼健康有何危害	(5 0)
62. 为什么预防骨质疏松症要戒烟	(5 1)
63. 骨质疏松患者如何预防跌倒	(5 2)
64. 什么是峰值骨量	(5 4)
65. 青少年如何增加峰值骨量	(5 4)
66. 过早绝经患者骨量会发生什么变化? 是否需要 治疗	(5 6)
67. 骨质疏松是小病吗	(5 6)
68. 骨质疏松应治疗多久	(5 7)
69. 预防骨质疏松有没有最佳或者是最应该注意 的时期呢	(5 7)

骨质疏松诊断与治疗篇

70. 骨质疏松的常见表现有哪些	(6 1)
71. 骨质疏松的不可控危险因素有哪些	(6 2)
72. 骨质疏松的可控危险因素有哪些	(6 2)



73. 如何进行骨质疏松的自我检测	(6 3)
74. 如何自测骨质疏松危险因素	(6 5)
75. 如何预测骨质疏松性骨折的风险	(6 6)
76. 如何应用 FRAX 软件	(6 6)
77. FRAX 软件应用中的问题与局限性有 哪些	(6 8)
78. 如何诊断骨质疏松	(6 9)
79. 骨质疏松的检测方法有哪些	(7 0)
80. 骨质疏松患者的 X 线摄片检查有何表现	(7 0)
81. 什么是 QCT	(7 1)
82. 什么是骨密度	(7 1)
83. 什么是 DEXA 骨密度仪	(7 2)
84. 骨质疏松的诊断标准是什么	(7 2)
85. DEXA 骨密度仪临床应用有哪些特点	(7 3)
86. DEXA 骨密度仪测定指标有哪些	(7 4)
87. DEXA 骨密度仪检测结果中的 T 值和 Z 值有 何意义	(7 4)
88. 哪些人应进行 DEXA 检测	(7 5)
89. 做 DEXA 检查有很大辐射吗	(7 6)



90. 做 DEXA 检查时有哪些注意事项	(7 6)
91. 应该多久做 1 次骨密度检查比较合适	(7 7)
92. 孕妇的骨密度检查应采用何种方式	(7 7)
93. 如何通过 DEXA 诊断骨质疏松	(7 7)
94. 儿童骨密度如何分析	(7 8)
95. 骨质疏松患者应该做哪些基本实验室 检查	(7 9)
96. 骨质疏松患者应该酌情做哪些检查	(8 0)
97. 骨质疏松特异性骨转换指标有哪些	(8 0)
98. 尿钙测定的临床意义是什么	(8 1)
99. 骨质疏松的诊断流程是什么	(8 1)
100. 骨质疏松如何进行鉴别诊断	(8 3)
101. 骨质疏松的治疗策略是什么	(8 5)
102. 骨质疏松的基础治疗措施包括哪些	(8 5)
103. 骨质疏松药物治疗适应证有哪些	(8 7)
104. 骨质疏松的药物治疗有哪些	(8 8)
105. 什么是双膦酸盐类药物	(8 8)
106. 目前国内常用双膦酸盐类药物有哪些？如何 应用	(8 9)



-
107. 双膦酸盐类药物治疗有哪些注意事项 (92)
108. 什么是降钙素 (94)
109. 降钙素治疗骨质疏松的机理是什么 (94)
110. 降钙素如何应用 (94)
111. 雌激素治疗骨质疏松的机理是什么 (96)
112. 雌激素治疗骨质疏松时如何应用 (96)
113. 什么是选择性雌激素受体调节剂 (97)
114. 选择性雌激素受体调节剂治疗骨质疏松时
如何应用 (98)
115. 甲状旁腺激素类似物治疗骨质疏松时如何
应用 (99)
116. 锶盐治疗骨质疏松时如何应用 (99)
117. 抗骨质疏松药物治疗应注意哪些问题 (100)
118. 康复治疗在骨质疏松治疗中有什么作用 ... (102)
119. 骨质疏松症患者康复治疗的注意事项是
什么 (103)
120. 骨质疏松防治要点有哪些 (104)



基本知识篇



1. 骨骼的基本结构是什么

骨骼由两层结构不同的骨构成：外层叫做骨皮质，质地致密坚硬；内层叫做骨松质，看起来像海绵一样。不论外层的骨皮质，还是内层的骨松质，其构成成分是一样的，主要由钙和磷两种矿物质与骨细胞和骨胶原共同构成。

2. 骨骼的质地怎样随年龄而改变

骨骼不断地进行着自我更新，周而复始地分解及重建，这就是所谓的骨骼再建。骨骼再建过程在人的不同时期是不同的：在幼年时期，骨骼形成的速度高于分解速度。青春期由于骨内激素增多，使得大量的新骨积存，特别是在皮质骨层更为明显。这一阶段的孩子成长迅速，其主要原因是骨生长发育快。青春后期以及刚成年的时候，新骨生成的现象仍然持续着，这一过程主要在松质骨进行，使得骨的密度增加。35岁以后，成骨过程减慢，由于在骨骼的再建过程中，钙质从骨骼中移出的量比积存的量多，所以骨量就开始减少。同时，骨基