

梁蔘忠 魏松全 主编

骨质疏松症

自我保健问答

四川科学技术出版社



骨质疏松症自我保健问答

主编	梁荅忠	魏松全	
编者	田浩明	冉兴无	庄章圃
	刘玉平	李双庆	陈德才
	罗静聪	童南伟	梁荅忠
	魏松全		

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症自我保健问答/梁彦忠,魏松全主编;田浩明等编. - 成都:四川科学技术出版社,2000.5
ISBN 7-5364-4493-1

I. 骨… II. ①梁…②魏…③田… III. 骨质疏松-防治-问答 IV. R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09610 号

骨质疏松症自我保健问答

编著者 梁彦忠 魏松全
责任编辑 林思聪
封面设计 朱莎
版面设计 康永光
责任校对 王初阳 王勤 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开本 787mm×1092mm 1/32
印张 5.75 字数 80千
印刷 铁道部第二工程局印刷厂
版次 2000年5月成都第一版
印次 2000年5月成都第一次印刷
印数 1-4 000册
定价 11.00元
ISBN 7-5364-4493-1/R·1000

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012

APV 76/02

前 言

骨质疏松症是老年人，尤其是绝经后妇女最常见的疾病，已成为世界性越来越严重的公共健康问题。据估计全球有 2 亿多人患有此病，其中，欧美和日本有 7500 万病人，我国约有 8000 万病人。骨质疏松症的严重后果为骨折，在欧美每年约有 250 万骨质疏松症患者发生骨折，其中美国每年发生脊柱骨折者约 50 万例、髌骨骨折 25 万例、腕部骨折 24 万例。以髌部骨折的危害最大，一年内的死亡率可高达 20%，50% 将终生残废。全世界每年用于本病及骨折的医疗费用达 250 亿美元，其中美国约占 100 亿美元。随着人类寿命的延长，人口老龄化日趋突出，学者们估计未来 50 年全世界每年因本病导致的骨折将增加 3~4 倍，而且半数以上将发生在亚洲。骨质疏松症在我国已受到政府和医学界的高度重视。虽然我国对本病的研究起步较晚，

但经过近 10 多年的努力，已做了大量工作，并取得了可喜的成绩，一支包括内分泌科、老年科、骨科、妇科、放射科、流行病学、营养学、药学和基础学科等的科技队伍正在形成，并日趋壮大。有关骨质疏松症的知识正在普及。

骨质疏松症重在预防、早诊、早治。由于目前一般基层医生或非专业医生，以及广大群众和骨质疏松症患者，对本病的知识尚缺乏一定的了解，我们编写了这本通俗读物，包括骨质疏松症的基本知识、各种原因所致骨质疏松症的临床表现及其发生机理、实验室检查、如何诊断与防治。内容简明扼要，实用性强，希望本书在防治骨质疏松症及其严重并发症——骨折中起到一定的作用。

由于我们水平有限，错误或不足之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见，以便今后修定补充。

华西医科大学附属第一医院

梁彦忠 魏松全

2000 年 1 月于成都

目 录

一、 骨的基本知识

-
- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. 正常人体有多少块骨？其分布、形态如何？ | 3 |
| 2. 骨对人体有什么作用？ | 4 |
| 3. 骨的基本结构有哪些？ | 5 |
| 4. 什么是软骨？有什么作用？ | 7 |
| 5. 骨的主要成分有哪些？各起什么作用？ | 8 |
| 6. 什么是骨转换、骨重建？ | 9 |
| 7. 骨的生长发育与哪些激素有关？ ... | 9 |
| 8. 哪些细胞因子可影响骨代谢？ | 13 |
| 9. 什么是骨密度？正常人一生中的骨密度变化有何规律？ | 14 |

10. 什么是骨质疏松症?	15
11. 骨质疏松症如何分类?	16

二、 骨质疏松症的物理学检查

1. 哪些患者应作骨质疏松的物理学检查?	19
2. 骨骼 X 线片对骨质疏松症的诊断价值如何?	20
3. 用 X 线片诊断骨质疏松症有什么优、缺点?	21
4. 用 X 线片诊断骨质疏松症常用哪些部位?	22
5. 骨质疏松症在 X 线片上有什么表现?	22
6. 从 X 线片上可以判断骨质疏松的严重程度吗?	23
7. 在 X 线片上如何区别骨质疏松及骨软化?	24
8. 骨质疏松症患者经治疗后什么时间复查 X 线片为宜?	25
9. 作 X 线片检查对人体有害吗?	25

10. 什么是测量骨密度的单光子吸收法?	26
11. 单光子吸收法有哪些优缺点?	26
12. 什么是测量骨密度的双光子吸收法?	27
13. 什么是双能量 X 线骨密度测量法? ...	27
14. 哪些情况不能用双能 X 线法作腰椎骨密度测定?	28
15. 双能 X 线法测量骨密度有哪些优缺点?	28
16. 什么是定量 CT 法检测骨密度? ...	29
17. 什么是定量超声骨量测定法?	29
18. 如何选择骨质疏松症的物理诊断方法?	30

三、骨质疏松症的实验室检查

1. 骨质疏松症的实验室检查包括哪些内容?	33
2. 与骨矿物质有关的检查有哪些? ...	34

3. 与骨形成有关的指标测定有哪些? ...	37
4. 与骨吸收有关的指标测定有哪几种?	39
5. 钙调节激素测定有哪几种?	41
6. 如何用骨代谢指标测定结果对原发性骨质疏松症进行诊断和分型?	43
7. 如何用骨代谢指标测定结果对原发性和继发性骨质疏松症进行鉴别诊断? ...	43
8. 为什么骨代谢指标检测有利于骨质疏松症的防治?	44

四、绝经后骨质疏松症与老年性骨质疏松症

1. 什么是绝经后骨质疏松症?	47
2. 哪些原因可以引起女性绝经?	47
3. 为什么绝经可引起骨质疏松?	48
4. 绝经后骨质疏松症有哪些特点? ...	49
5. 哪些妇女容易发生绝经后骨质疏松症?	50

6. 如何早期发现骨质疏松症?	53
7. 骨质疏松性疼痛有哪些特点?	55
8. 骨质疏松和骨折有关吗?	56
9. 骨质疏松性骨折有什么特点?	56
10. 骨质疏松性骨折有哪些危害?	57
11. 哪些人容易发生骨质疏松性骨折?	58
12. 骨质疏松性骨折有哪几种?	59
13. 如何判断是否发生了骨折?	60
14. 骨质疏松的发生与年龄有关吗?	62
15. 为什么老年人的身高会越变越矮?	62
16. 老年人都会发生骨质疏松吗?	63
17. 什么是老年性骨质疏松症?	64
18. 老年性骨质疏松症有什么特点?	64

五、特发性骨质疏松症

1. 什么是特发性骨质疏松症?	69
-----------------------	----

2. 青少年特发性骨质疏松症有哪些临床特点? 69
3. 青少年时期哪些疾病可引起骨质疏松? 70
4. 成年特发性骨质疏松症的临床特点有哪些? 71
5. 诊断成年特发性骨质疏松症应注意排除哪些疾病或因素? 72

六、 内分泌代谢性疾病所致的骨质疏松

(一) 糖尿病与骨质疏松

1. 糖尿病患者可发生骨质疏松吗? ... 77
2. 糖尿病患者在下什么情况下易发生骨质疏松? 77
3. 糖尿病患者发生了骨质疏松有哪些表现? 78
4. 糖尿病患者如何预防发生骨质疏松? 78

(二) 甲状腺疾病与骨质疏松

1. 甲状腺功能亢进症 (甲亢) 患者可发生骨质疏松吗? 79
2. 有哪些表现提示可能患了甲亢? ... 80
3. 如何预防甲亢所致的骨质疏松? ... 80
4. 甲状腺功能减退症 (甲减) 也可发生骨质疏松吗? 81
5. 发生甲减的原因及有哪些临床表现?
..... 81
6. 如何预防甲减所致的骨质疏松? ... 82

(三) 甲状旁腺疾病与骨质疏松

1. 原发性甲状旁腺功能亢进症 (原发性甲旁亢) 如何引起骨质疏松? 83
2. 原发性甲旁亢的骨改变还有其他特点吗? 83
3. 原发性甲旁亢的骨病变应如何治疗?
..... 84

(四) 肾上腺疾病与骨质疏松

1. 皮质醇增多症为什么易引起骨质疏松?
..... 84
2. 皮质醇增多症有哪些临床表现? ... 85
3. 皮质醇增多症的骨质疏松常以哪些部位为重? 86
4. 如何防治皮质醇增多症的骨质疏松?
..... 86

(五) 性腺功能低下与骨质疏松

1. 性腺功能低下为什么可引起骨质疏松?
..... 87
2. 如何治疗性腺功能低下所致的骨质疏松?
..... 88

七、药物性骨质疏松症

-
1. 什么是药物性骨质疏松症? 91
 2. 药用皮质类固醇引起的骨质疏松有何特点? 91

3. 抗癫痫药引起的骨质疏松有何特点?	92
4. 长期用肝素可引起骨质疏松吗? ...	93
5. 还有哪些药物也可引起骨质疏松? ...	93
6. 药物性骨质疏松症的诊断应注意什么问题?	94
7. 药物性骨质疏松症应如何防治? ...	95

八、废用性骨质疏松症

1. 什么是废用性骨质疏松症?	99
2. 废用性骨质疏松症常发生在哪些情况?	99
3. 长期卧床为什么会发生骨质疏松? ...	99
4. 长期卧床者骨质疏松最早发生于什么部位?	100
5. 长期卧床发生骨质疏松, 哪些部位会出现疼痛?	100
6. 截瘫患者患病后多长时间可发生骨质疏松? 护理时应注意什么?	101

7. 偏瘫患者患病后多长时间可发生骨质疏松?	102
8. 废用性骨质疏松症的治疗特点是什么?	102
9. 运动疗法的原则和注意事项有哪些?	103

九、 与其他疾病有关的骨质疏松症

1. 为什么慢性肾功能不全会发生肾性骨病?	107
2. 慢性肾功能不全有哪些表现?	107
3. 对慢性肾功能不全患者如何治疗其高磷血症?	108
4. 纠正慢性肾功能不全时的低钙血症应注意什么?	108
5. 肾性骨病时如何使用维生素 D?	109
6. 什么是肾小管酸中毒?	109
7. 为什么肾小管酸中毒会引起骨质疏松?	110
8. 如何治疗肾小管酸中毒骨病?	110

9. 慢性肝病患者为什么会发生骨质疏松?	111
10. 慢性肝病所致的骨质疏松如何治疗?	111
11. 胃大部切除术后的患者会发生骨质疏松吗?	112
12. 胃大部切除术后骨病有什么表现?	112
13. 胃大部切除术后患者如何预防骨病的发生?	113
14. 多发性骨髓瘤会导致骨质疏松吗?	113
15. 多发性骨髓瘤发生骨质疏松的机理是什么?	114
16. 多发性骨髓瘤骨质疏松有什么表现?	114
17. 什么是骨转移癌? 骨转移癌会引起骨质疏松吗?	115
18. 骨转移癌如何引起骨质疏松?	115
19. 骨转移癌引起的骨质疏松如何治疗?	116

十、骨质疏松症的治疗

1. 治疗骨质疏松症的目的是什么? 119
2. 治疗骨质疏松症的药物有哪些? 119
3. 钙对人体有什么作用? 为什么说钙是治疗骨质疏松的基础用药? 120
4. 钙在人体是如何被吸收和排泄的? ... 121
5. 每日需补多少钙才能满足人体需要? 122
6. 钙剂品种繁多, 如何选择? 124
7. 我国药典中记载常用的钙剂有哪些? 125
8. 钙剂应怎样服用? 125
9. 为什么维生素 D 能治疗骨质疏松症? 126
10. 如何使用维生素 D 治疗骨质疏松症? 126