



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

骨质疏松症 知识问答

GUZHISHUSONGZHENG

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社



1. 什么是骨质疏松？	1
2. 骨质疏松有什么危害性？	2
3. 骨质疏松有什么症状？	3
4. 骨质疏松是怎么分类的？	4
5. 哪些因素会引起原发性骨质疏松？	5
6. 哪些疾病会引起骨质疏松？	7
7. 骨质疏松患者为什么容易发生骨折？	9
8. 酸性体质与骨质疏松有什么关系？	10
9. 哪些人容易发生骨质疏松？	11
10. 导致中老年人骨质疏松的危险因素 有哪些？	13

11. 为什么绝经后的妇女容易患骨质疏松?	14
12. 青少年会患骨质疏松吗?	15
13. 男性会患骨质疏松吗?	17
14. 为什么电视儿童易患骨质疏松?	18
15. 为什么油腻食品容易引发骨质疏松?	19
16. 为什么吸烟可导致骨质疏松?	19
17. 为什么酗酒会导致骨质疏松?	21
18. 为什么多喝汽水会导致骨质疏松?	22
19. 为什么年轻时饱食会导致年老时骨质疏松? ...	22
20. 为什么现代生活损害骨健康?	23
21. 糖尿病患者为何易骨折?	26
22. 人为什么会长骨刺? 长了骨刺怎么办?	28
23. 骨质疏松与骨质增生是什么关系?	28
24. 骨质疏松与股骨头坏死有什么不同?	30
25. 骨质疏松和类风湿病有什么关系?	31
26. 骨质疏松与肾衰有什么关系?	32
27. 骨质疏松与甲亢有什么关系?	34
28. 骨质疏松与甲低有什么关系?	35
29. 骨质疏松与慢性肝病有什么关系?	36
30. 骨质疏松与胃肠疾病有什么关系?	37

31. 骨质疏松与老年性痴呆有什么关系？	38
32. 器官移植为什么容易导致骨质疏松？	40
33. 骨质疏松与肾脏移植有什么关系？	42
34. 骨质疏松与肝移植有什么关系？	43
35. 骨质疏松与心脏移植有什么关系？	43
36. 骨质疏松与肺移植、骨髓移植有什么 公关系？	44
37. 怎样预防器官移植造成的骨质疏松？	45
38. 抗癫痫药物为什么会引起骨质疏松？	46
39. 怎样检查骨质疏松？	47
40. 为什么骨质疏松常被误诊为颈肩腰腿痛？	47
41. 是不是血钙不低就不会得骨质疏松？	48
42. 为什么人到中年要定期测定骨密度？	49
43. 自我感觉能发现骨质疏松吗？	49
44. 应该在保健品商店诊断骨质疏松吗？	50
45. 怎样确诊自己是否得了骨质疏松？	51
46. 骨质疏松能治疗吗？	52
47. 怎样治疗骨质疏松？	53
48. 怎样对付类固醇引起的骨质疏松？	54
49. 药物怎么治疗骨质疏松？	55

50. 治疗骨质疏松常使用的药物有哪些?	56
51. 骨质疏松是小病,可以不用太在意吗?	56
52. 为什么说延迟治疗骨质疏松危害大?	57
53. 为什么说骨质疏松是沉默病?	59
54. 科学饮茶可以预防骨质疏松吗?	60
55. 多吃高钙食物就可以治疗骨质疏松吗?	62
56. 女性怎样避免骨质疏松?	63
57. 男性怎样避免骨质疏松?	65
58. 糖尿病患者怎么防治骨质疏松?	65
59. 骨质疏松患者静养能防骨折吗?	67
60. 得了骨质疏松,骨密度还可能增加吗?	68
61. 怎样提升骨峰值?	68
62. 预防骨质疏松的两大法宝是什么?	69
63. 为什么人的一生都要补钙?	71
64. 不同人群对钙的需要量不同吗?	71
65. 怎样科学补钙?	72
66. 怎样能增加骨骼对钙的吸收量?	73
67. 怎样正确膳食不丢钙?	74
68. 哪些食品会损害骨骼?	76
69. 喝骨头汤、吃菠菜烧豆腐能补钙吗?	77

70. 膳食之外还要补钙吗?	78
71. 广告是选购钙制品的依据吗?	79
72. 补钙为什么要一天分两次?	79
73. 长期使用钙剂安全吗?	80
74. 常吃多吃钙制品就能补钙吗?	81
75. 治疗骨质疏松就是补钙吗?	82
76. 为什么单纯补钙效果不好?	83
77. 维生素在骨代谢中起什么作用?	83
78. 维生素 C 能预防骨质疏松吗?	84
79. 晒太阳能防治骨质疏松吗?	85
80. 为什么冬天要补维生素 D?	85
81. 哪些人要注意补充维生素 D?	86
82. 体内缺锰会引起骨质疏松吗?	88
83. 铜对治疗骨质疏松有什么作用?	89
84. 为什么运动是非药物治疗的首选?	90
85. 怎样合理运动?	92
86. 什么是准确的姿势?	94
87. 雌孕激素防治骨质疏松要注意什么?	95
88. 你是骨质疏松的高危人群吗?	96
89. 怎样自测有没有患骨质疏松?	97

1. 什么是骨质疏松？

骨质疏松是骨量减少，骨矿成分和骨基质等比例不断减少，骨组织微细结构破坏，导致骨质变薄，骨小梁数量减少，骨脆性增加和骨折危险度升高的一种系统性、全身性骨代谢障碍疾病。具体地说：

(1) 骨质疏松是一种骨代谢紊乱的全身性的疾病，可以表现在骨头的不同部位，如颈椎、腰椎、股骨、上肢等。

(2) 骨质疏松的表现是，骨头里的矿物质（主要是钙）含量减少。钙少了，好像钢筋水泥板中水泥减少一样，骨骼里会出现孔隙；骨的微细结构骨小梁发生断裂，骨的脆性增加，好像房子的大梁没断，而椽子断了一样。这也是骨质疏松疼痛的原因之一。

(3) 骨质疏松的结果是即使轻微外伤也可能发生骨折。

简单地说，骨质疏松就是骨的密度降低了，好像木头朽了一样，出现了很多孔隙。骨质疏松造成的最

大危害就是骨折，如同朽木中空、干枯老化，即使轻微摇动或无任何外界作用也会自行产生裂缝或折断。人们常说“老骨头脆了易折”，就是骨质疏松造成的。

2. 骨质疏松有什么危害性？

骨质疏松对人体健康的危害是多方面的，如造成腰酸背痛、驼背等，影响生活质量。此外，更严重的后果是导致骨折。许多患者因骨质疏松致残，或因各种并发症死亡。在存活者中，患者的生活质量因残疾而大大降低，给家庭和社会带来了沉重的负担。

除了单纯的身体问题，骨质疏松还影响患者的心理健康和社会适应能力。患者面对因骨质疏松可能造成的不能走动、骨折以及各种并发症，有着很强的恐惧心理。由于生活不能自理，不能独立自由行动，引起焦虑、抑郁和自尊心的丧失，使患者的情绪和社交受到很大的影响，不少人从此变得郁郁寡欢。

随着人口的老龄化进程，骨质疏松的发病率也在不断上升。按 2000 年全国人口普查的数据预测，我

国约有8 800万骨质疏松患者，每年医疗费用按最保守的估计约需 150 亿元人民币。骨质疏松已成为威胁中老年人健康、严重影响其生活质量的一个不容忽视的公共健康问题。不论从保障老年人身体健康考虑，还是从减轻家庭、社会经济负担考虑，骨质疏松都应引起高度重视。

3. 骨质疏松有什么症状？

(1) 疼痛。原发性骨质疏松最常见的症状，以腰背痛多见，占疼痛患者中的 70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大使用力时加重。一般骨量丢失 12%以上时就会出现骨痛。

(2) 身长缩短、驼背。多在疼痛后出现。脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成，又加上这个部位是身体的支柱，负重量大，因此，容易被压缩变形，使脊椎前倾，背曲加剧，形成驼背。随着年龄增长，骨质疏

松加重，驼背曲度加大，佝偻显著。

(3) 骨折。这是退行性骨质疏松最常见和最严重的并发症。

(4) 呼吸功能下降。胸、腰椎压缩性骨折，脊柱后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，患者往往会出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

4. 骨质疏松是怎么分类的？

骨质疏松可分为原发性骨质疏松、继发性骨质疏松、特发性骨质疏松三大类。

(1) 原发性骨质疏松。它是随着年龄的增长，而必然发生的一种生理性退行性病变。原发性骨质疏松又分为两个型，Ⅰ型为绝经后骨质疏松，见于绝经不久的妇女；Ⅱ型为老年退化性骨质疏松，多在65岁后发生。

(2) 继发性骨质疏松。它是由其他疾病或药物等一些因素，而诱发的骨质疏松。

(3) 特发性骨质疏松。它是指男性发病年龄小于

50 岁、女性发病年龄小于 40 岁的骨质疏松，无潜在疾病，发病原因不明。妊娠哺乳期女性发生的骨质疏松可划为特发性骨质疏松，目的是引起这一人群的重视。

5. 哪些因素会引起原发性骨质疏松？

原发性骨质疏松是一种退行性病变。常见的病因有以下五个方面：

(1) 内分泌紊乱。内分泌紊乱主要是性激素、甲状旁腺素、降钙素、前列腺素、活性维生素 D 等的代谢失调。甲状旁腺激素和降钙素是影响骨代谢的两个重要激素，维持血钙在正常范围内。当血钙低时，就会分泌甲状旁腺素，把骨内钙动员出来，补充血钙；如甲状旁腺素分泌过多，就会造成骨质疏松。降钙素作用正好相反，它可促进小肠对钙的吸收，促进钙向骨内转移，有利于骨形成。前列腺素被称为“骨吸收因子”，体内前列腺素产生过多，可促进骨盐溶解，把骨内钙动员出来，造成骨质疏松；同时前列腺素还

是一种强烈致痛物质，也是造成骨痛的原因之一。摄入的维生素 D 在体内经过肝和肾才能合成有生理活性的物质，叫做活性维生素 D，它可以促进小肠钙的吸收和骨的形成。常说的小儿佝偻病，就是维生素 D 缺乏引起的。

(2) 营养不良。食物中缺钙，造成钙摄入不足，或钙吸收不良，都会造成骨营养不良。例如，绝经后妇女由于雌激素降低，钙吸收减少。此外，慢性胃肠炎、肝病、肾病也会妨碍钙吸收。一般说来，成年后每增加 10 岁，小肠对钙的吸收降低约 10%，这也是老年人容易患骨质疏松的原因之一。

(3) 活动减少。就是大家常说是“用进废退”。老年人活动量减少，骨骼失去刺激，此时负责骨建造的成骨细胞活动降低，而负责骨破坏的破骨细胞活动增加，破骨作用占上风，造成骨质疏松。所以长期卧床不活动的病人也易发生骨质疏松。

(4) 遗传因素。骨质疏松的发生与种族和遗传有关，如白种人、黄种人骨质疏松发生率高于黑种人。维生素 D 受体基因、雌激素受体基因等与钙吸收和骨

建造有关，它们具有遗传性，其缺陷可引发骨质疏松。

(5) 生活习惯。过量饮酒和吸烟都与骨质疏松有密切的关系。酗酒会损害肝功能，并影响钙的吸收。吸烟也会影响骨代谢；妇女吸烟更有双重危险，不但会降低雌激素水平，还会影响胎儿的发育，产生不良后果。

6. 哪些疾病会引起骨质疏松？

继发性骨质疏松是指由其他疾病引起的。常见的引起骨质疏松的疾病有：

(1) 肾脏疾病。最常见的是慢性肾炎、尿毒症，可引发高血压、贫血和骨质疏松骨痛。肾衰会影响维生素 D 在肾脏内的活化，造成钙吸收不良。

(2) 糖尿病。有一半糖尿病病人同时合并有骨质疏松。这是由于糖尿病病人多尿，随尿会排出大量的钙，引起血钙降低，于是动员骨内的钙出来补充，造成骨质疏松。近来还有研究发现，由于糖尿病病人血

糖很高，过多的糖与血浆白蛋白结合形成一种糖化产物，这种物质随血液流到身体各处，降低成骨细胞的成骨作用，破坏正常的骨平衡，造成骨质疏松。

(3) 甲状腺和甲状旁腺功能亢进。二者直接影响骨代谢，溶解骨盐，释放大量的骨内钙，引起骨质疏松。

(4) 慢性胃肠炎、肝病。这些疾病均因消化不良而妨碍钙的吸收。特别是慢性肝炎，影响维生素 D 在肝内的活化，进而影响钙的吸收。

(5) 性功能低下。它包括女性不孕、男性不育，由于性激素减少，性功能低下，也可引起骨质疏松。

(6) 卵巢功能早衰或卵巢切除。有的妇女 30 多岁就闭经，也就是早闭经，或由于卵巢囊肿等疾病做卵巢切除手术，往往造成骨质疏松的提前发生。这是由于体内雌激素迅速降低，而引起骨质疏松。

(7) 其他疾病。如类风湿、库欣氏综合征（肾上腺皮质功能亢进）等。

(8) 长期应用皮质激素。由于其他疾病而长期使用皮质激素类治疗，如肾病、哮喘、类风湿等，而造

成骨质疏松。

7. 骨质疏松患者为什么容易发生骨折？

骨质疏松的意思是充满孔隙的骨骼。试想一下，当一块人们自认为坚硬无比的物质中充满了孔隙或气泡，它的强度难道不会受影响吗？所以骨质疏松患者容易发生骨折。

(1) 当骨骼发生骨质疏松时，虽然其外形与正常骨从外表上看来没有什么区别，但骨显微结构在不知不觉中已发生变化。随着骨骼中骨矿物质和骨基质的丢失，在原本密实的骨骼中形成许多孔隙，骨小梁变细、变薄甚至断裂，导致骨骼承受各种负荷的能力下降。在同样外力作用下，疏松的骨骼发生骨折的可能性自然就增加了。

(2) 骨质疏松患者骨量丢失以骨基质为主。骨基质是维持骨韧性的重要物质，骨基质的丢失可以造成骨的脆性增加而韧性降低。在外力作用下，骨骼缺乏

对外力的耐受性，即抗弯力降低。这也是导致骨质疏松患者骨折发生率升高的原因。

(3) 骨质疏松患者多为老年人，由于机体逐渐衰老，老年人肌肉组织弹性降低，失去对骨的保护与协调作用，对突发事件的反应能力较差，摔倒的可能性大，骨折的可能也就增加了。

8. 酸性体质与骨质疏松有什么关系？

导致骨质疏松的原因很多，钙的缺乏是被大家公认的因素，降钙素以及维生素 D 的不足也很重要。然而随着医学的发展，人们对骨质疏松研究愈加深入，有越来越多的研究证实，人体的正常环境是弱碱性，即体液的 pH 值维持在 7.35~7.45 之间，是健康的。

但由于饮食、生活习惯、周围环境、情绪等影响，人的体液很多时候都会趋于酸性，尤其是在人体摄入大量高蛋白、高糖等食物时。为了维持体液的酸碱平衡，身体就会动用体内的碱性物质来中和这些酸性物质。而体内含量最多的碱性物质就是钙质，它们

大量的存在于骨骼中。那么，在大量进食酸性食物的时候，身体就会自然地消耗骨骼中的钙质来中和血液的酸碱性，以维持酸碱平衡。因此说，酸性体质是引起钙质流失、骨质疏松的重要原因。

由此可见，改善酸性体质对预防骨质疏松非常重要。而食用碱性食品可防止体液酸化，保持人体弱碱性环境，防止钙流失，是预防和治疗骨质疏松的有效方法之一。

9. 哪些人容易发生骨质疏松？

骨质疏松常见于以下人群：

(1) 老年人。骨质疏松症是人体衰老过程中不可避免的后果，随着年龄的增长，人体各器官的功能衰弱造成营养不良、钙调节激素的分泌失调等，引起骨质疏松。

(2) 绝经后的妇女。有研究表明，女性患骨质疏松症的危险性是同年龄组男性的 3 倍。这是由于妇女进入更年期后，体内雌激素含量明显减少，而雌激素