

骨质疏松症是一个世界范围的、

越来越引起人们重视的健康问题。

目前全世界约有2亿人患骨质疏松症，

王平芳 彭六保 主编

骨质疏松

防治

• GUZHI SHUSONG FANGZHI 200 WEN
• 中南大学出版社

200问

我国骨质疏松症患者约8400万。

目前医学上还没有有效的根治方法帮助已疏松的骨骼恢复原状，

因此，正确认识、早期预防显得尤为重要。

骨质疏松症是一个世界范围的、

越来越引起人们重视的健康问题。

目前全世界约有2亿人患骨质疏松症，

王平芳 彭六保 主编

骨质疏松

防治

● GUZHI SHUSONG FANGZHI 200 WEN

● 中南大学出版社

200问

我国骨质疏松症患者约8400万。

目前医学上还没有有效的根治方法帮助已疏松的骨骼恢复原状，

因此，正确认识、早期预防显得尤为重要。

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松防治 200 问/王平芳,彭六保主编. —长沙:中南大学出版社,2006. 7

ISBN 7-81105-334-9

I. 骨... II. ①王...②彭... III. 骨质疏松-防治-问答
IV. R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 087303 号

骨质疏松防治 200 问

王平芳 彭六保 主编

☐责任编辑 谢 剑

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 国防科技大学印刷厂

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 7 ☐字数 135 千字 ☐插页:

☐版 次 2006 年 8 月第 1 版 ☐2006 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-334-9/R · 035

☐定 价 15.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

编写人员名单

顾 问：许树梧

主 编：王平芳 彭六保

副 主 编：张 超

编写人员：王平芳 彭六保 张 超

龙 璐 李文静 何 静

杨 雅

前 言

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。目前全世界骨质疏松症患者已超过2亿。在欧美,估计每年因骨质疏松症而引发骨折者达250万人以上。我国老年人有1.2亿,患骨质疏松症的有8400万人,占总人口的6.6%。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,5%~20%造成严重并发症,多为1年内死于肺炎和血栓形成,更有50%存活者致残。有学者预言,到2050年骨质疏松症继发性骨折的发生率在亚洲国家增长占首位,尤以中国多见。因此,骨质疏松症的防治已成为大家应关注的公共卫生问题。提高国民保健意识、保护骨骼健康是医务工作者责无旁贷的任务。为此,就骨质疏松症的发病机制、病因及治疗所涉及的有关知识,我们编写了这本书。本书采用有问必答的形式,力求做到读起来通俗易懂,做起来切实可行。它既适应于患者,又适宜于社区或基层医务人员,同时还适应于不同年龄的健康人群。让我们人人都为有一副强健的骨骼而读它。

编 者

目 录

1. 正常人的骨骼结构是怎样的?	1
2. 什么是骨质疏松症?	2
3. 我国骨质疏松症的发病情况怎样?	3
4. 什么是骨构塑和骨重建? 影响骨构塑和骨重建的因素有哪些?	3
5. 骨的代谢是怎样进行的?	5
6. 钙、磷、镁在骨代谢中有哪些作用?	6
7. 甲状旁腺激素对骨代谢有哪些调节作用?	9
8. 降钙素对骨代谢有哪些调节作用?	10
9. 维生素 D 对骨代谢有哪些调节作用?	11
10. 骨质疏松症分为几大类?	12
11. 原发性骨质疏松症的临床特征有哪些?	13
12. 原发性骨质疏松症的常见病因有哪些?	14
13. 导致骨质疏松症的危险因素有哪些?	15
14. 正常人的骨量丢失有什么特点?	16
15. 为什么女性比男性容易患骨质疏松症?	17
16. 哪些人容易患骨质疏松症?	17
17. 为什么吸烟和饮酒是造成骨质疏松症的危险因素?	19

18. 为什么体形瘦小的妇女比体形较胖的妇女容易患骨质疏松症?	
服用减肥药是否容易引起骨质疏松症?	20
19. 为什么说骨质疏松症是一种静悄悄的流行病?	21
20. 为什么说骨质疏松症是一个公共健康问题?	22
21. 哪些人应尽早预防骨质疏松症?	23
22. 骨质疏松症常表现哪些症状?	24
23. 骨质疏松症的疼痛与其他疾病引起的疼痛有何区别?	24
24. 男性也会患骨质疏松症吗?	25
25. 什么是男性骨质疏松症发生的重要原因?	27
26. 青少年是否不会患骨质疏松症?	28
27. 为什么绝经后的妇女容易罹患骨质疏松症?	29
28. 少女怀孕是否易患骨质疏松症?	30
29. 继发性骨质疏松症一般由哪些原因引起?	31
30. 为什么糖尿病患者尤其要警惕骨质疏松? 其原因是什么?	32
31. 为什么库欣综合征及长期使用肾上腺皮质激素的患者应警惕骨质疏松症的发生?	34
32. 长期应用肾上腺皮质激素治疗对于骨代谢和钙代谢有何不良影响?	35
33. 糖皮质激素为什么可导致骨质疏松症?	35
34. 应用肾上腺皮质激素时哪些因素影响骨质疏松症的发生?	36
35. 为什么甲状腺功能亢进症可以引起骨质疏松症?	37

36. 为什么甲状腺功能减退症可以引起骨质疏松症?	38
37. 什么是废用性骨质疏松症?	39
38. 消化吸收不良综合征为什么可致骨质疏松症?	40
39. 肝胆疾病与酒精中毒可致骨质疏松症吗?	41
40. 肾脏疾病对骨质疏松症有何影响?	42
41. 糖尿病患者是否容易并发骨质疏松症? 如何防治?	42
42. 饮茶对骨质疏松症有何作用?	43
43. 经常喝可乐的少女是否容易患骨质疏松?	44
44. 慢性肝病为什么会引起骨质疏松症? 如何预防?	45
45. 慢性胃肠道疾病患者该如何防治骨质疏松症?	46
46. 为什么甲状旁腺功能亢进症会导致骨质疏松症?	46
47. 为什么甲状旁腺功能减退症可以引起骨质疏松症?	47
48. 为什么慢性胃肠疾病会导致骨质疏松症?	48
49. 为什么服用抗癫痫药物能导致骨质疏松症?	49
50. 为什么肝素类药物能导致骨质疏松症?	50
51. 为什么骨转移瘤可以引起骨质疏松症?	51
52. 骨质疏松症和骨质增生症可同时存在吗?	52
53. 骨质增生和骨质疏松有什么区别?	53
54. 人老了为什么会越来越矮?	54
55. 人们一般对骨质疏松症有什么错误的认识?	55
56. 你怎样知道自己是否患有骨质疏松症?	56

57. 骨质疏松症的并发症和后果是什么?	57
58. 骨质疏松症需要做哪些检查?	58
59. 哪些人应该就医检查骨密度和拍脊柱 X 线片?	60
60. 如何早期发现骨质疏松症?	61
61. 骨质疏松症的诊断标准是什么?	61
62. 骨质疏松症的诊断方法有哪些?	62
63. 我国对骨质疏松症的诊断手段有哪些?	65
64. 骨质疏松症要查骨钙素吗?	66
65. 为什么要测量骨密度?	67
66. 怎样测量骨密度?	68
67. 已骨折的部位是否可进行骨密度检查?	68
68. 应提早预防并定期做骨质密度测定的人有哪些?	69
69. 诊断骨质疏松时测骨密度是不是唯一方法?	71
70. 进行骨质疏松症治疗后, 如果复查腰椎骨密度有非常明显的增高, 应如何对待?	72
71. 骨密度低就一定原发性骨质疏松症吗?	73
72. 妊娠、哺乳期妇女测骨量有什么意义?	74
73. 什么时候应该测量骨密度, 了解骨量的情况?	74
74. 骨折是怎么回事?	75
75. 骨质疏松症患者为什么容易发生骨折?	76
76. 在哪些情况下应怀疑发生了骨折?	77

77. 骨质疏松症患者静养能防骨折吗?	78
78. 骨折后应如何治疗?	79
79. 如何有效防治骨质疏松症?	81
80. 骨质疏松症的三级预防是指什么?	82
81. 为什么骨质疏松症的预防比治疗更为重要?	84
82. 为什么防治骨质疏松症要从小抓起? 应该做哪些工作?	85
83. 为什么说骨质疏松症发病与年轻时的运动相关?	86
84. 得了骨质疏松症, 在日常生活起居中要注意什么?	87
85. 为什么预防骨质疏松症要进行清淡低盐膳食?	89
86. 过度饮食和酒精中毒对骨质疏松症有什么影响?	89
87. 多喝牛奶可以预防骨质疏松吗?	90
88. 为什么“晒太阳”能防治骨质疏松症?	91
89. 绝经后骨质疏松症患者饮食应采用怎样的调护措施?	92
90. 缺锰会引起骨质疏松症吗?	93
91. 高蛋白饮食是否有利于骨质疏松症防治?	94
92. 吸烟对骨质疏松症有什么影响?	94
93. 骨质疏松症能治疗吗?	95
94. 防治骨质疏松症有哪些误区?	96
95. 中国人饮食中缺不缺钙?	99
96. 中国人每日应摄入多少钙比较合适?	100
97. 哪些食物含钙量比较丰富?	101

98. 我们平时所用的食盐中一般钙、磷、镁的含量是多少?	102
99. 我们平时所吃的主要食物中钙、磷的含量为多少?	103
100. 骨质疏松症患者饮食应注意什么?	111
101. 怎样烹调才能提高膳食钙的利用率?	112
102. 从中医的角度来说骨质疏松症的药膳原则和膳食宜忌是什么?	113
103. 常喝骨头汤能补钙吗?	114
104. 高钙饮食会增加肾结石发生机会吗?	115
105. 为什么平衡的膳食和适当的体重有利于骨质疏松症的改善?	116
106. 人们对于骨质疏松症的自我保健可以做哪些事情?	117
107. 运动和锻炼对防治骨质疏松症有什么好处?	118
108. 老年人为什么更应注意运动? 宜参加哪些运动?	119
109. 如何通过医疗体操防治老年骨质疏松症?	121
110. 骨质疏松症患者应如何进行运动和锻炼?	122
111. 经常进行跳跃运动对预防骨质疏松症有益吗?	125
112. 中老年人进行跳跃运动时要注意哪些问题?	126
113. 骨质疏松症患者在生活中应注意什么?	127
114. 长期卧床的骨质疏松症患者应怎样运动?	127
115. 过量运动是否有利于防治骨质疏松症?	128
116. 骨质疏松症常用的运动疗法有哪些?	129
117. 经常爬楼梯对治疗骨质疏松症有益吗?	130

118. 骨质疏松症患者运动时要注意些什么?	131
119. “乱减肥, 怕日晒, 少运动”的人应如何调整生活习惯来防治骨质疏松症?	131
120. 为什么冬季更要警惕骨质疏松症? 应如何预防?	132
121. 什么是防治骨质疏松症的“五宜五不宜”?	133
122. 老年人治疗骨质疏松症是不是为时已晚? 何时应用防治骨质疏松症的药物比较合适?	135
123. 治疗骨质疏松症常使用的药物有哪些类?	136
124. 防治骨质疏松症的药物包括哪些?	137
125. 何谓性激素替代治疗?	138
126. 雌激素替代疗法防治骨质疏松症是怎么回事?	138
127. 为什么要进行雌激素替代治疗?	139
128. 理想的性激素替代治疗应能解决哪些问题?	140
129. 性激素替代治疗用多长时间为宜?	141
130. 性激素替代治疗要不要进行监测及随访? 如何进行?	142
131. 是不是每一位绝经妇女都可以采用雌激素替代疗法来防治骨质疏松症?	143
132. 患乳腺增生的妇女是否可以用雌激素替代治疗?	144
133. 哪些妇女不能进行性激素替代治疗?	144
134. 哪些妇女要慎用性激素替代治疗?	145
135. 应用性激素治疗骨质疏松症常用的药物有哪些? 如何进行	

选择?	146
136. 用雌激素治疗骨质疏松症会患癌吗?	148
137. 老年男性骨质疏松症患者补钙时加用少量雄激素有何好处?	148
138. 影响肠钙吸收的因素有哪些?	149
139. 为什么骨质疏松症患者的血钙可以正常甚至增高但仍然缺钙?	150
140. 为什么有时单纯补钙不能起到防治骨质疏松症的效果?	151
141. 为何老年人单纯补钙的效果差一些?	151
142. 为何儿童不可盲目补钙?	152
143. 饮食补钙应如何选择?	153
144. 钙补充的方法有哪些讲究?	154
145. 是不是钙补得越多越好?	154
146. 钙剂的选择有哪些注意事项?	155
147. 如何选择钙剂进行补钙?	156
148. 目前市场上有哪些钙制剂?	157
149. 怎样从经济的角度去看待钙制剂品种?	160
150. 长期补钙安全吗?	161
151. 怎样正确服用钙制剂?	162
152. 缺少维生素 D 为什么也会造成骨质疏松症?	163
153. 不同年龄的健康人维生素 D 的需要量有什么不同? 应如何补充维生素 D?	164

154. 维生素 D 过量会中毒吗? 维生素 D 使用多大量会引起中毒?	165
155. 老年人为什么不宜长期服用维生素 D?	166
156. 维生素 D 有哪些不良反应?	167
157. 选择性雌激素受体调节药是什么样的药?	167
158. 选择性雌激素受体调节药主要包括哪些?	168
159. 雷洛昔芬对防治绝经后骨质疏松症有何特点?	169
160. 雷洛昔芬主要有哪些不良反应?	170
161. 雷洛昔芬对骨组织有哪些作用?	170
162. 应用雷洛昔芬时应注意什么?	171
163. 为什么说抑制骨吸收才能从根本上治疗骨质疏松症?	172
164. 什么是降钙素? 降钙素为什么可治疗骨质疏松症?	173
165. 降钙素的生理作用是怎样的?	174
166. 降钙素目前被认为对骨质疏松引起的骨痛止痛效果好, 为什么?	175
167. 使用降钙素会出现哪些不良反应? 可采取什么措施?	175
168. 降钙素适宜用于什么患者?	176
169. 降钙素改善骨痛的效果能持续多久?	177
170. 目前能人工合成的降钙素有哪些?	177
171. 降钙素如何使用?	178
172. 使用降钙素应注意哪些事项?	179
173. 依降钙素有什么作用? 如何应用?	180

174. 促骨形成药物有哪些?	181
175. 氟化物治疗骨质疏松症的机制是什么?	182
176. 氟化物可治疗什么类型的骨质疏松症?	183
177. 用氟化物治疗时应遵循的基本原则是什么?	184
178. 氟化物引起下肢疼痛综合征的原因是什么?	185
179. 为什么氟化物不宜用于老年性骨质疏松症患者?	186
180. 氟化物治疗期间为什么还有可能发生骨折?	186
181. 二膦酸盐类药物为什么可用来治疗骨质疏松症?	187
182. 二膦酸盐类药物最适合什么样的骨质疏松症患者? 不适合应 用于什么样的骨质疏松症患者?	188
183. 二膦酸盐类药物的作用机制是什么?	189
184. 影响二膦酸盐类药物吸收的因素有哪些?	190
185. 二膦酸盐类药物在服用时要注意什么?	191
186. 二膦酸盐类药物服用后有哪些不良反应?	192
187. 二膦酸盐类如何分代? 每代有什么特点?	192
188. 氯屈膦酸二钠可用于哪些疾病? 如何使用?	194
189. 帕米膦酸二钠有什么特点? 可用于哪些疾病? 如何使用?	195
190. 使用帕米膦酸二钠注射液时应注意哪些事项?	196
191. 阿仑膦酸钠可用于哪些疾病? 如何使用?	197
192. 如何在服用一些较易引起骨质疏松症的药物时避免药物对骨 骼的损害?	198

193. 如何防治原发性甲状旁腺亢进症引起的骨质疏松症?	199
194. 如何防治原发性甲状腺功能亢进症引起的骨质疏松症?	200
195. 防治皮质激素性骨质疏松症应采用哪些措施?	201
196. 为什么中医强调补骨即要补肾?	202
197. 常用于治疗骨质疏松症的中药有哪些? 它们是怎样发挥药理作用的?	202
198. 骨疏康治疗骨质疏松症的药理作用是什么? 有哪些功能? 如何使用?	204
199. 仙灵骨葆是如何治疗骨质疏松症的?	205
200. 中药治疗绝经后骨质疏松症有哪些独特优势?	206

正常人的骨骼结构是怎样的？

众所周知，骨骼是每个人躯体的支架，骨与骨之间由关节连接。正常人的新鲜骨骼呈白色，是由有机基质和骨矿盐（无机盐）所组成，其中有机基质的 85% ~ 90% 为 I 型胶原，其余为多种非胶原蛋白和蛋白多糖。骨矿盐以钙、磷、镁为主，人体 98.9% 的钙、85% 的磷和 60% 的镁存在于骨骼中。所以有人把骨组织看成是钙和磷的储存仓库。当人患某些骨病时，检查血液中钙和磷的含量便可判断某些疾病的性质。

在骨的结构上，长形的骨叫做管状骨。管状骨中段的骨质结构较致密，解剖学上称为骨密质。管状骨两端的骨质结构较疏松，称为骨松质。骨松质由数以千万计的骨小梁组成。在管状骨髓腔骨松质的骨小梁间有许多骨细胞，是造血和产生抵抗力的白细胞的前体。骨松质丰富的骨称为松质骨，这包括脊椎骨和扁平骨中的胸骨、颅骨和肩胛骨。人的骨骼支架就是由这些不同形状的 206 块骨骼通过关节连接而成的。如果正常成人骨骼的质量和数量发生改变，就会发生骨病。