



专家门诊有问必答系列



悄悄来临的骨质疏松症



主编 李娟 张剑勇

你常有腰背部痛、四肢关节痛、
足跟痛及放射痛、腿抽筋、易骨折
等症状吗？

书中有你最关心、
最想知道的答案！

你宜吃莴苣、西芹、洋葱、香菜、
茴香、虾皮、海带、
核桃、豆制品……

中原出版传媒集团
中原农民出版社

中国骨质疏松防治指南

悄悄来临的骨质疏松症

骨质疏松症是危害人类健康的主要疾病之一，我国骨质疏松症患者人数居世界首位，骨质疏松症已成为继心脑血管疾病、恶性肿瘤之后，我国第三大威胁人类健康的疾病。

骨质疏松症

骨质疏松症是指骨量减少，骨微结构破坏，导致骨脆性增加，骨强度下降，从而引起骨折的一种全身性骨骼疾病。

骨质疏松症的主要表现

骨质疏松症的主要表现是骨痛、骨折、身高变矮、驼背等。

骨质疏松症的预防

骨质疏松症的预防应从年轻时开始，通过合理的饮食、运动和补充钙剂等途径，可以有效预防骨质疏松症的发生。

中国骨质疏松防治指南
中国骨质疏松防治指南



专家门诊有问必答系列

悄悄来临的 骨质疏松症

主编 李 娟 张剑勇



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

悄悄来临的骨质疏松症/李娟,张剑勇主编. —郑州:
中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.9
(专家门诊有问必答系列)
ISBN 978-7-80739-847-9

I. 悄… II. ①李…②张… III. 骨质疏松-诊疗-
问答 IV. R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110725 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.75

字数:152 千字

版次:2010 年 9 月第 1 版

印次:2010 年 9 月第 1 次印刷

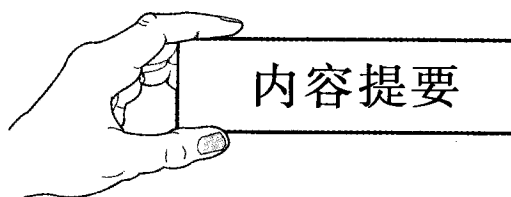
书号:ISBN 978-7-80739-847-9

定价:19.00 元

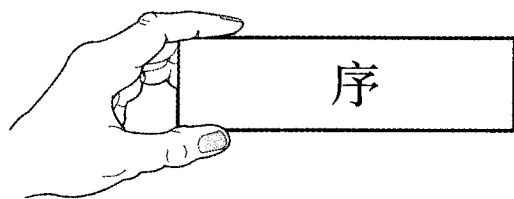
如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

编委会名单

- 主 编 李 娟 张剑勇
- 副 主 编 黄少慧 谢红伟 陈开颜 吕 卓 高国华
任 洁 冯知涛 蒋春梅
- 编 委 会 (按姓氏笔画排序)
- 冯知涛 吕 卓 任 洁 李 娟
李 静 李亚玲 李瑞昌 吴 婧
余克强 张剑勇 陈开颜 陈瑞林
高国华 黄少慧 蒋春梅 谢红伟
雷晓林
- 学术顾问 李俊德 王 奕 温长路 王承德 姜 泉
杨卓欣 李顺民 娄多峰 尹培达 李志铭
叶志中
- 学术秘书 黄少慧 谢红伟



骨质疏松症是一种无声无息、悄悄来临的全球流行病,目前与高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤同被称为当今五大疾病。为了帮助大家有效防治骨质疏松症及其骨折并发症,特请资深医学专家,针对骨质疏松症患者和家属最关心的问题,采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍骨质疏松症的相关知识。本书收集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从对骨质疏松症的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解答。本书内容精练,通俗易懂,形式生动活泼,适合广大患者及家属阅读,相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。



深圳市中医药学会风湿病专业委员会在深圳市科学技术协会的大力支持下,根据我国风湿病发病广、危害大、致残率高、给患者和社会造成精神和经济负担沉重的特点,组织一批在国内对该病有研究的专家、学者共同编纂一套包括《口眼干燥不是小事——干燥综合征》、《挺起脊梁——强直性脊柱炎》、《悄悄来临的骨质疏松症》、《骨关节炎自我防治 166 问》、《痛风快乐生活一点通》等系列书,这是造福于人民健康的善事、好事,值得称道和支持。

中医学虽然对风湿病有过较早的认识,但真正在我国形成学科是近些年才有的事情。因此,不要说普通民众对本病的认识不足,就是许多医生的认识也还处于表浅阶段。由此造成的有病乱投医、滥用药,乃至受骗于社会上不法巫医或游医的事时有发生,给患者的心理、机体、家庭、财产造成莫大的损失,给国家的医疗秩序、医疗市场、医疗资源、医疗支出造成了极大的混乱或浪费。出于对上述问题的考虑,在全国范围内普及风湿病知识迫在眉睫。本系列书的适时推出,迎合了人民群众保健的需求,对提高社会对风湿病的认识,加强医患合作,增强患者的自我保健意识和治疗的依从性,使患者得到科学正确的治疗,从多元化的角度帮助患者克服困难,消除顾虑和恐惧心理,减轻痛苦,提高生活质量有直接的、重要的帮助。

该系列书,以风湿病知识的普及为出发点,不同于以往出版的以学术面孔、学术语言出现的专业教科书,是医学科普工作的有益尝试和实践。如何让普通读者读懂医学书籍,是医学知识普及的前提。

要达到这一目的,不仅要解决好认识论上的问题,而且要解决好方法学上的问题,医学科普作家没有过硬的表达本领而单凭热情是办不好这件事情的。该系列书作者通过采用患者提问、专家回复的对话方式,从对疾病的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施等多角度、全方位进行详尽解答,向医学知识口语化、专业学术白描化、表述手法直观化方式的普及方法迈进了一大步,较好地解决了科普读物艰涩有余、通俗不足的难题,在轻松中向读者介绍了他们最关心、最常见、最具代表性的疾病相关防治知识,相信会受到读者欢迎的。

中华中医药学会学术顾问、教授 汪书路
中华中医药学会科普分会主任委员

2010年8月





一、认识骨质疏松症的危害

1. 什么是骨质疏松症？如何分类？ 002
2. 我国骨质疏松症发病情况有何特点？ 003
3. 骨质疏松症有什么危害？ 004
4. 哪些人易患骨质疏松症？ 005
5. 骨质疏松症有家族遗传性吗？ 006
6. 老年人为什么易患骨质疏松症？ 007
7. 为什么女性比男性容易患骨质疏松症？ 008
8. 骨质疏松症与年龄有何关系？ 009
9. 女性与男性骨质疏松症有何不同？ 010
10. 青少年也会患骨质疏松症吗？ 010

二、了解骨质疏松症的成因

1. 导致骨质疏松症的危险因素有哪些？ 013
2. 为什么缺钙容易引起骨质疏松症？ 013
3. 维生素缺乏会导致骨质疏松症吗？ 015
4. 甲状腺功能亢进可以引起骨质疏松症吗？ 016
5. 为什么糖尿病患者尤其要警惕骨质疏松症？ 016
6. 长期服用糖皮质激素为什么可导致骨质疏松症？ 017
7. 甲状腺功能减低性骨质疏松症的发病机制是什么？ 018
8. 如何饮茶才能避免骨质疏松症的发生？ 019
9. 长期卧床的人为什么易患骨质疏松症？ 020
10. 为什么慢性胃肠道疾病会导致骨质疏松症？ 021

11. 气候变化、环境污染与骨质疏松症有关系吗？	022
12. 经常喝可乐、苏打水会导致骨质疏松症吗？	022
13. 营养不良会导致骨质疏松症吗？	023
14. 体育运动与骨质疏松症有关系吗？	025
15. 晒太阳与骨质疏松症的发生有关吗？	027
16. 肾脏疾病对骨质疏松症有何作用？	028
17. 长期服用哪些药物易患骨质疏松症？	028
18. 工作性质与骨质疏松症有关系吗？	029
19. 为什么吸烟与饮酒是造成骨质疏松症的危险因素？	030
20. 不良饮食习惯与骨质疏松症有关系吗？	032
21. 类风湿性关节炎引起骨质疏松症的机制是什么？	032
22. 为什么应用抗癫痫药物可引起骨质疏松症？	033
23. 为什么使用抗结核药物可引起骨质疏松症？	034

三、辨析是否患有骨质疏松症

1. 骨质疏松症的诊断标准是什么？	035
2. 骨质疏松症可分为哪几类？	036
3. 骨质疏松症的临床表现是什么？	038
4. 骨质疏松的程度和疼痛成正比吗？	039
5. 骨质疏松症会出现胸闷、气短等症状吗？	040
6. 骨质疏松症会出现脊柱变形、身高变矮吗？	040
7. 骨质疏松症对体会造成什么样的后果？	041
8. 老年性骨质疏松症有何临床表现？	042
9. 绝经后骨质疏松症有何临床表现？	043
10. 骨质疏松症患者为什么容易骨折？	044
11. 骨质疏松性骨折有何特点？	044
12. 骨质疏松性骨折的好发部位有哪些？	046
13. 骨质疏松症患者脊柱压缩骨折有何临床表现？	047
14. 骨质疏松症的诊断都有哪些方法？	047
15. 为什么要测量骨密度？骨密度测量有哪些方法？	049



16. 诊断骨质疏松症时测量骨密度是不是唯一方法?	050
17. 骨质疏松症 X 线片表现是什么? 如何从 X 线片上判断骨质疏松的程度?	051
18. 什么样的人应该进行骨密度检查?	052
19. 双能 X 线吸收测定的临床适应证、禁忌证和影响因素是什么?	053
20. 治疗多长时间做 1 次骨密度检查为好?	054
21. 骨质疏松症患者做骨活检有意义吗?	055
22. 骨质疏松症患者需要做哪些化验检查?	055
23. 骨质疏松症与骨质增生是一回事吗?	057
24. 骨质疏松症与腰椎间盘突出症有何不同?	059
25. 骨质疏松症与股骨头坏死有何不同?	059
26. 骨质疏松症与类风湿性关节炎有何不同?	060
27. 骨质疏松症与骨软化症如何鉴别?	061

四、骨质疏松症的西医疗法

1. 骨质疏松症需要治疗吗?	063
2. 治疗骨质疏松症的目的是什么?	064
3. 防治骨质疏松症的原则是什么?	065
4. 目前治疗骨质疏松症的措施有哪些?	066
5. 目前治疗骨质疏松症的药物有哪几类?	067
6. 只补钙就能治疗骨质疏松症吗?	069
7. 常用的治疗骨质疏松症的补钙西药有哪些?	070
8. 过量补钙是否会引起肾结石?	071
9. 中国人每日应摄入多少钙比较合适?	072
10. 为何老年人单纯补钙效果差一些?	073
11. 为什么骨质疏松症患者的血钙水平可以正常,甚至增高?	074
12. 补钙剂的选择有哪些注意事项?	074
13. 缺乏维生素 D 为什么也会造成骨质疏松症?	076

14. 为什么在补钙剂的同时要补充维生素 D?	077
15. 维生素 D 剂的适应证是什么?	077
16. 老年人是否可以长期服用维生素 D?	079
17. 维生素 D 过量服用会中毒吗?	080
18. 常用的维生素 D 制剂有哪些?	081
19. 何谓性激素替代治疗?	082
20. 性激素分为哪几类? 该如何选择?	083
21. 雌激素替代疗法用于哪些骨质疏松症?	084
22. 是不是所有绝经后女性都可以采用雌激素替代疗法防治骨质 疏松症? 其禁忌证是什么?	084
23. 服用性激素治疗有什么注意事项?	085
24. 使用雌激素会有哪些副作用? 如何权衡利弊?	086
25. 使用雌激素治疗需要进行哪些监测?	087
26. 什么是选择性雌激素受体调节药? 主要包括哪些?	087
27. 服用雷洛昔芬时要注意什么?	088
28. 雷洛昔芬主要有哪些不良反应?	089
29. 男性骨质疏松症患者是否可以使用雄激素治疗?	090
30. 什么是降钙素? 降钙素为什么可以治疗骨质疏松症?	090
31. 降钙素主要适用于哪些患者?	091
32. 降钙素为什么对骨质疏松症引起的骨痛效果较好?	092
33. 降钙素有哪些制剂? 应如何使用?	092
34. 使用降钙素治疗时需要注意什么?	093
35. 氟化物治疗骨质疏松症的机制是什么?	094
36. 用氟化物治疗骨质疏松症时有什么不良反应和禁忌证? ...	095
37. 用氟化物治疗骨质疏松症时的治疗原则是什么?	096
38. 治疗骨质疏松症氟化物常用类型有哪些?	096
39. 二磷酸盐类药物治疗骨质疏松症的机制是什么?	097
40. 二磷酸盐类药物适用于什么样的骨质疏松症患者?	098
41. 二磷酸盐类药物有哪些? 如何使用?	099
42. 二磷酸盐类药物在服用时要注意什么?	100
43. 骨质疏松症患者服用福善美时要如何使用?	101

44. 唑来磷酸有什么特点？如何使用？	102
45. 甲状旁腺激素主要用于治疗哪些类型骨质疏松症？	103
46. 甲状旁腺激素可以治疗骨质疏松症吗？	103
47. 甲状旁腺激素主要有哪些不良反应？	104
48. 维生素 K 能治疗骨质疏松症吗？	104
49. 如何应用维生素 K 治疗骨质疏松症？	105
50. 如何治疗糖尿病导致的骨质疏松症？	106
51. 如何治疗甲状腺功能亢进导致的骨质疏松症？	107
52. 如何治疗糖皮质激素导致的骨质疏松症？	107
53. 骨质疏松症骨折的处理原则是什么？	108
54. 骨质疏松症骨折手术治疗的适应证是什么？	109

五、骨质疏松症的中医疗法

1. 中医药能治疗骨质疏松症吗？	110
2. 肾虚和骨质疏松症的关系是什么？	111
3. 中医治疗骨质疏松症和西医治疗有何不同？	112
4. 中医对骨质疏松症是如何进行辨证论治的？	113
5. 常用的治疗骨质疏松症的中药有哪些？	114
6. 有哪些中医名方可以治疗骨质疏松症？	114
7. 有哪些中成药可以用于治疗骨质疏松症？	115
8. 中药药浴治疗骨质疏松症的机制是什么？药浴方药有哪些？	116
9. 针灸是如何治疗骨质疏松症的？	116
10. 推拿按摩是如何治疗骨质疏松症的？	117
11. 拔罐疗法可以治疗骨质疏松症引起的腰背痛吗？	119
12. 刮痧疗法是否对骨质疏松症有效？	119
13. 骨疏康治疗骨质疏松症应如何使用？	120
14. 仙灵骨葆胶囊治疗骨质疏松症应如何使用？	121

六、骨质疏松症的饮食疗法

1. 为什么说合理饮食对防治骨质疏松症是非常重要的? 122
2. 骨质疏松症病人应如何进行饮食调理? 123
3. 哪些蔬菜对预防骨质疏松症有效? 124
4. 为什么说长期饮茶有益于防治骨质疏松症? 125
5. 骨质疏松症引起的骨折如何进行饮食调护? 126
6. 怎样才能使食物中的钙更好地被吸收? 127
7. 饮用牛奶及奶制品应注意什么? 128
8. 为什么菠菜不能与豆腐、牛奶等同时食用? 129
9. 骨头汤对防治骨质疏松症有什么作用? 129
10. 为什么要吃发酵面粉制成的面包? 130
11. 怎样减少食物中钙的丢失? 131
12. 为什么在补钙的同时还应该注意补磷? 131
13. 哪些食物含磷较多? 132
14. 少吃甜食有益于防治骨质疏松症吗? 133
15. 影响食物中钙吸收的因素有哪些? 骨质疏松症患者在饮食上
应注意些什么? 134
16. 药膳能防治骨质疏松症吗? 135
17. 用药膳治疗骨质疏松症有哪些宜忌? 135
18. 怎样选用防治骨质疏松症的药膳? 136
19. 常用治疗骨质疏松症的药膳有哪些? 137

七、骨质疏松症的预防措施

1. 预防骨质疏松症的三大要素是什么? 139
2. 什么是骨质疏松症的三级预防? 140
3. 骨质疏松症应该从什么时候开始预防? 141
4. 为什么说晒太阳可以预防骨质疏松症? 142
5. 老年人怎样预防骨质疏松症造成的驼背? 143



6. 为什么运动锻炼与骨质疏松症的发生有很密切的关系?	144
7. 防治骨质疏松症应该做哪些运动锻炼项目为好?	145
8. 自己如何掌握合适的运动量?	146
9. 长期卧床的病人如何预防骨质疏松症的发生?	147
10. 为什么游泳可以预防骨质疏松症的发生?	148
11. 怎样才能预防老年骨质疏松症患者骨折的发生呢?	149
12. 哪些人更需要预防骨质疏松症的发生呢?	150
13. 为什么女性绝经期的预防保健对预防骨质疏松症的发生很重要?	151
14. 青年人预防骨质疏松症的重点是什么?	151
15. 为什么预防骨质疏松症需要从年轻时抓起呢?	152
16. 导致骨质疏松症的不良生活方式主要有哪些?	153
17. 防治骨质疏松症的五宜、五不宜具体是什么呢?	154

一、认识骨质疏松症的危害

日常生活中,我们常常看到老年人跌跤易发生骨折,或者出现周身疼痛、身高变矮和驼背等现象,究其原因,主要是骨质疏松症在作怪。骨质疏松症是中老年人常见病之一。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。医学界有人形象地指出,骨质疏松症是一种无声无息的全球流行病。骨质疏松症被国际医学界排在同高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤并列的位置上,是当前五大疾病之一。目前我国骨质疏松症患者约 8 400 万,占总人口的 6%,且城市居民发病率明显高于农村。骨质疏松症最大的危害是骨折,其中尤以髋部骨折最为严重。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,有 10%~20% 的患者在发病第一年内因严重的并发症如肺炎、血栓等而死亡,约有 50% 的患者致残,生活不能自理。为了唤起国际医学界和各国人民对骨质疏松症的关注,从 1997 年开始,每年的 6 月 24 日被定为“国际骨质疏松日”。如何有效防治骨质疏松症及其骨折并发症已成为我国医务工作者面临的一个重要问题。

1. 什么是骨质疏松症？ 如何分类？

患者咨询

我母亲今年 50 岁，下楼梯时不小心被绊倒，医院检查后诊断为股骨颈骨折，而且骨质疏松症比较严重。她平时身体不错，怎么就得了骨质疏松症？请问专家：什么是骨质疏松症？



专家回复

骨质疏松症是由多种病因或病症所致的一种骨疾病，是骨量减少的疾病，组织上可见布满了空隙的骨骼。这是因为骨中钙质的流失，使骨质变薄造成中空孔隙现象。1993 年在香港召开的第四届国际骨质疏松症大会将骨质疏松症定义为：骨质疏松症是一种全身性的以骨量减少及骨组织显微结构破坏为特征，并引起脆性增加，骨的强度降低，在无创伤、轻度和中度创伤情况下，骨折危险度增加的疾病，此时骨矿物质与基质等比例减少。

骨质疏松症分为三类：第 1 类原发性骨质疏松症，是由于年龄因素导致骨量减少、骨的微细结构退化为特征的，致使骨的脆性增加，以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病，包括绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症两型。第 2 类继发性骨质疏松症，是由某些疾病或药物而引发的骨质疏松症，如糖尿病、类风湿性关节炎、肾病、肝病、甲状腺功能亢进、钙缺乏或长期服用糖皮质激素、抗癫痫药物等，均可导致骨质疏松症。第 3 类为特发性骨质疏松症，多见于青少年，常伴有遗传家族史。