

专家面对面

刘忠厚谈骨质疏松

北京出版社

第一部分 专家讲座

- 骨质疏松的危害有多大 / 7
- 骨质疏松的骨骼究竟发生了什么变化 / 9
- 是哪一种骨质疏松在困扰你 / 12
- 骨质疏松的表现是什么 / 14
- 什么样的人易患骨质疏松 / 17
- 为什么中国人要用自己的诊断标准 / 18
- 中国人骨质疏松的诊断标准是怎样的 / 22
- 为什么女性比男性更容易发生骨质疏松性骨折 / 29
- 为什么积极治疗是减小骨质疏松对生活质量影响的关键 / 31
- 广告天天讲补钙，怎样补钙才最好 / 37

第二部分 相关知识

- 骨骼的发育有什么特点，为什么预防骨质疏松要从孩子抓起 / 48
- 哪些原因可导致骨质疏松 / 51

目 录

- 测量血钙和其他生化指标可以诊断骨质疏松吗 / 54
- 为什么说骨密度检查对防治骨质疏松非常必要 / 56
- 什么是骨质疏松的三级预防 / 57
- 一生中怎样应对骨质疏松 / 60
- 运动为什么对防治骨质疏松意义重大 / 62
- 怎样合理补充钙剂 / 64
- 如何补充维生素D / 66
- 什么是骨质疏松的整体治疗原则 / 68
- 中医怎样治疗骨质疏松 / 69
- 临床上常用的几种药物使用时该注意什么 / 70
- 为什么说“减肥、怕晒、少动”是导致城市女性骨质疏松的重要原因 / 71
- 骨质疏松患者该采用何种饮食措施 / 72
- 为什么雄性激素在男性骨质疏松的防范中起重要作用 / 73
- 为什么抑制骨吸收才能有效治疗骨质疏松 / 74
- 骨质疏松性骨折发生有什么特点 / 75
- 为什么说预防跌倒是防止老年人骨折的第一要素 / 76
- 骨质疏松患者在日常生活中怎样保持良好的姿势 / 78

MULU

目 录

- 怎样走出骨质疏松防治的八个误区 / 79
- 骨性关节炎和骨质疏松有什么不同，怎样防治 / 84

第一部分

专家讲座

要点提示

骨质疏松的危害有多大

严重的骨质疏松随时可能发生骨折，髌部骨折最为严重，常常合并多种疾病，导致生活质量下降严重，伤后一年内死亡率可以达到20%。

骨质疏松的骨骼究竟发生了什么变化

骨量减少、骨组织结构破坏、骨脆性增加，就如同它的名字一样骨质“疏松”了。

是哪一种骨质疏松在困扰你

疾病一般有原发、继发、特发三种，骨质疏松也有这三种来源。

骨质疏松的表现是什么

简单、好记，就八个字：疼痛、驼背、变矮、骨折。

什么样的人易患骨质疏松

身材瘦小、经常腿脚抽筋、慢性肾功能不全、少运动、大量喝茶……这些危险因素涉及个人的体质、生活习惯、遗传、既往的疾病等多个方面。看看你有没有？

为什么中国人要用自己的诊断标准

东西方人的骨骼构造、骨密度、生活习惯等都有很大差异，故诊断标准亦不相同。

中国人骨质疏松的诊断标准是怎样的

按生理年龄预诊法，女性大约从60岁开始、男性从70岁开始就有可能要诊断骨质疏松了。确诊则要根据详细的病史和体检，以及X线照片检查及骨密度测定。

为什么女性比男性更容易发生骨质疏松性骨折

女性绝经后雌激素缺乏使破骨细胞功能增强，骨丢失明显加快；而男性骨骼普遍比女性强壮高大，钙银行的储备高于女性，一生中骨量丢失呈缓慢过程，骨质疏松平均比女性晚15年出现。

为什么积极治疗是减小骨质疏松对生活质量影响的关键

运动、饮食、药物是防治骨质疏松的三大疗法；减轻疼痛、延缓骨量丢失、预防骨折，就可以保持良好的生活质量；在医生指导下，多种疗法、多种药物配合效果更佳。

广告天天讲补钙，怎样补钙才最好

每个人对钙的利用是不同的，需要多吸收得就多；补钙可不是越多越好，过多的钙都排掉了；少量分次服用有助于钙剂的吸收。

骨质疏松的英文叫“osteoporosis”，意思是骨头的意思，意思是多孔，也就是骨头多孔了，疏松了。

我国国家科委是从 1985 年开始把骨质疏松作为一个项目列入“七五”攻关课题的。1985 年卫生部下文由我牵头完成了全国 10 个省市 10 万样本量的人群骨密度的调查，这些结果基本上发现了我们中国人骨量随着年龄增长逐渐衰老的一些规律，是非常有价值的。1985 年我从日本留学回国以后，我们创建了学会和杂志来推动我国防治骨质疏松事业的发展，现已走过了 30 个年头。1990 年国内又相继成立了有关骨质疏松的几个学会，大家从不同的角度进行骨质疏松的研究，从而促进这个事业的发展。

下面主要给大家介绍什么是骨质疏松、骨质疏松的分类及分型、骨质疏松临床表现和诊断（包括骨密度的测量和根据我多年的研究提出的生理年龄预诊法。生理年龄预诊法就是根据你的年龄段来预诊你是不是患有骨质疏松，这是非常有用的一个方法）。然后是骨质疏松的治疗和预防。里面有很多国外的资

摇缘

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松

料，这些资料有英文、日文的，但都很通俗，目的就是让大家明白怎样让骨头更结实。

大家都能想象百岁高龄的老太太，她们都有很典型的驼背，这种驼背基本是由于脊椎压缩性骨折造成的，背部已经变形了。这说明骨质疏松是全身性的骨骼疾病，不是一块骨头而是全身的每一块骨头到一定年龄都会疏松，到一定的年龄，一定会出现，所以原发性骨质疏松也可定义为一种生理性疾病（参见图 员）。

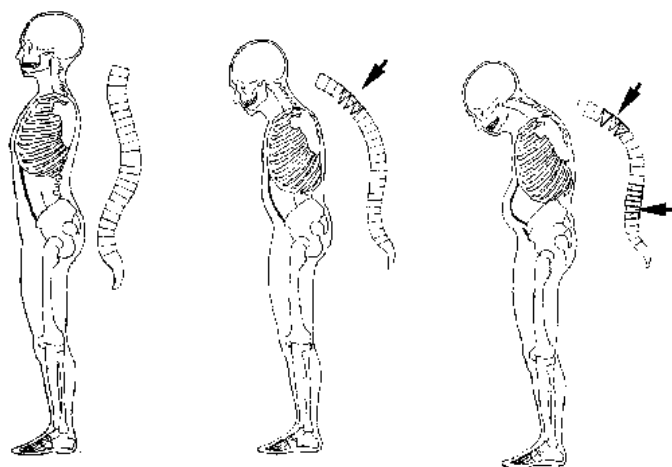


图 员 老年人脊柱的变化

遥远

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松

骨质疏松的危害有多大

摇摇简单说，正常骨组织是由骨密质和骨松质组成的，骨密质的结构致密，位于骨的外层，如四肢长骨的骨干、椎骨的外层等。骨松质是由许多厚薄不一、间距不等的骨小梁按照生理上的压力和张力曲线方向相互交织连接而成，呈多空隙的网状结构，位于骨的内部，主要存在于椎骨、肋骨内部、长骨的干骺端等，是很好很完整的骨小梁，空隙内充满了红骨髓。但如果破骨细胞把骨小梁吃掉了，它就变薄、变细甚至断了，形成空洞，最终造成了骨质疏松。80岁的女性骨头就是这个样子：外形都很完整，没有塌陷，但里边已经疏松了，她的一半骨量已丢失了。男性到80岁的时候，骨量丢失50%。这样的一种状态随时可能发生骨折，以椎骨、前臂远端（腕部）及髌部（股骨颈）多见。当年龄增加，激素水平改变时，富含骨小梁的椎体和股骨上端易发生骨小梁稀少、变薄、变细及断裂等微结构的改变，成为骨折的好发部

摇苑

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松



位，如稍经颠簸或碰撞即可引起椎骨的压缩性骨折，咳嗽可致肋骨骨折，摔跤引起股骨颈骨折等。

北欧及北美妇女发生髌部骨折的危险性达 10%，加上椎骨及其他部位的骨折，危险性可达 15%。我国还没有确切数据，初步印象比上述危险性要小一些。前臂远端的骨折还没什么大事。腰椎的骨折不至于立即危及生命，但可以影响呼吸功能和心脏功能，也比较难受一点。髌部骨折最为严重，大多需要手术处理。单纯整复及内固定，约 10%~20% 可发生不愈合，20%~30% 可发生股骨头缺血坏死。为此有不少患者需要进行全髌假体置换术。住院时间平均为 1~2 个月，加上术后及出院后康复护理，医疗费用相当可观。

据统计在美国和欧洲每年约有 100 万由骨质疏松引起骨折的患者，每年耗资约 100 亿美元，其中仅治疗髌部骨折费用就占近 15%。髌部骨折患者常合并多种疾病，如高血压、心血管病、慢性呼吸道阻塞疾病及糖尿病等，伤后一年内死亡率可达 10%。能存活 1 年以上者 10% 丧失活动能力，10% 需要借助拐杖方可行走。经过治疗，即使获得痊愈，也只有少数患者可恢复到伤前活动状态，而约 20% 患者在日常生活上仍

摇愿

刘忠厚
谈骨质疏松

不能完全自理,平均生活质量下降极为严重。

目前,在世界范围内,骨质疏松性髌部骨折发病率增加最为显著。如英国一个地区 缘年中髌部骨折人数增加了 源倍,而其他部位骨折增加不到 圆倍。日本髌部骨折人数从 缘缘年的 缘缘万例增加到 缘缘年的 愿万例,缘年增加了 缘缘倍。瑞士的髌部骨折病例从 缘缘年的 缘缘例增至 缘缘年的 怨怨例。在加拿大,缘岁以上人群股骨近端骨折发生率,缘缘-缘缘年间,每 远年增加 圆倍,其增长率超过了该年龄组人口的增长。美国每年有 圆多万例髌部骨折,其中 缘% 发生在 愿岁以上。我国香港是亚洲髌部骨折发生率最高的地区,过去 圆年的发生率翻了一番,苑岁以上的高龄者增加最多。所以老人最怕的就是摔倒。鉴于此,我们对骨质疏松患者特别强调的就是预防髌部骨折。

骨质疏松的骨骼究竟发生了什么变化

摇摇概括一下,什么是骨质疏松?第一是:骨量减

摇摇

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松



少。骨量包括骨基质、骨矿物质，两者等比例减少。如骨基质没有减少，骨矿物质减少了叫骨软化。骨软化和骨质疏松的基本区别就在于骨质疏松是骨基质和骨矿物质都减少，骨软化是骨矿物质减少但骨基质不减少。在小孩的时候就叫佝偻病，成人就是软骨病，这是基本概念（参见图 1）。第二是：骨的显微结构破坏，那些骨小梁都断裂了、少了、没了，形成空洞，叫骨的显微结构破坏，就是在显微镜下面才能看到（参见图 2）。第三是：骨的脆性增加、骨折的频率增加，这就是骨质疏松。骨质疏松的后果就是骨脆

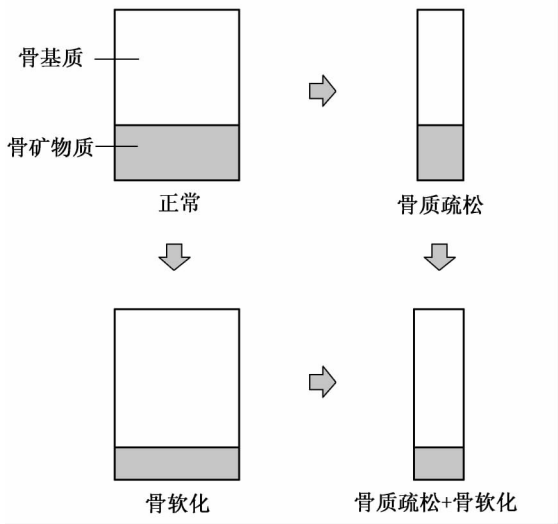


图 1 骨量减少与骨质疏松和软骨病的关系

摘要

刘忠厚
谈骨质疏松

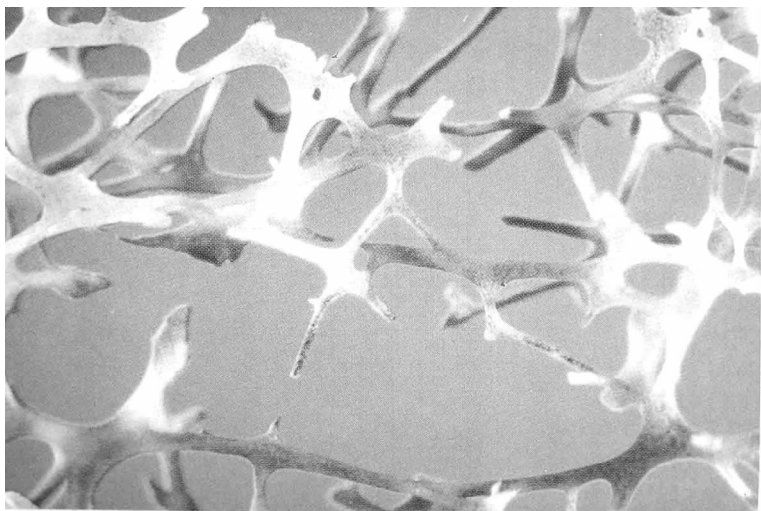


图 1 严重骨质疏松患者被破坏的骨小梁

性增加，骨折的几率增加。

骨质疏松是以全身性骨量减少，骨的显微结构退化即骨量明显下降为特征，以致易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。

这里的骨量减少不仅是钙、磷的减少，而且还包括骨矿物质和骨基质等比例地减少，即骨组织的显微结构发生退化而表现的骨小梁变细、变稀及至断裂。患者表现为体态变形致“龟背”出现，周身骨骼的疼痛，易骨折等症状。那么，骨质疏松的骨骼变成什么状态了呢？这时候的骨骼就像老的或者是放置时间

摘录

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松



长的大萝卜或胡萝卜，在疏松干巴巴的横切面上可以看到许多小的空隙，变成了空心的萝卜，即所谓的糠了。因此，可以理解为骨质疏松就是骨骼变糠、变疏松的状态。

很多患者对被诊断出有骨质疏松或轻轻摔了一跤就骨折了很不理解，他们认为人的骨骼是很结实、很健康的，而且在骨折前也没有明显的骨骼不舒服的表现，为什么下楼梯时就会发生脊柱压缩性骨折呢？所以骨质疏松被专家们称为无症状或无声无息的流行病，因为骨质疏松可以没有明显的症状，你很难发现你的骨量在慢慢地静静地流失，你的骨骼一天比一天变得不结实了。也有一些患者平时会有全身不固定性的酸痛或腰背痛，负重时加重，自己也从未重视过。另外，有些患者可以有身高缩短、弯腰驼背等症状，而一旦发生骨折，骨质疏松已非常严重。

摇

刘
忠
厚
谈
骨
质
疏
松

是哪一种骨质疏松在困扰你

摇摇骨质疏松分为三类：第一类就叫原发性骨质疏

松。原发性骨质疏松里面包括两型：Ⅰ型是绝经后骨质疏松，Ⅱ型是老年性骨质疏松。老年性骨质疏松就是你到了老年后（一般男性 70 岁以后，女性 75 岁以后）一定会出现；绝经后骨质疏松就是一般女性 45 岁左右绝经后会出现，这都叫原发性骨质疏松。



小词典 绝经

绝经即停止来月经，常发生于 45~55 岁间。此时，卵巢停止产生卵子，并且雌激素产生减少。

第二类叫继发性骨质疏松。比如：①糖尿病患者；②有妇科疾病做手术切除了卵巢的患者；③因瘫痪不能活动的患者；④因身体需要用其他激素如糖皮质激素，或其他影响骨代谢药物的患者。总之凡是由于某些病理原因引起的，而不是随着年龄变化和绝经引起的骨质疏松我们都叫继发性骨质疏松。

第三类叫特发性骨质疏松。什么叫特发性骨质疏松呢？一是妊娠哺乳期的女性如不能很好地补充钙和营养，骨量就要丢失 15%。二是少年或者壮年，本不应该发生骨质疏松但出现了骨质疏松，没有其他疾

刘忠厚

谈骨质疏松



病也没查出什么原因，这也叫特发性骨质疏松，这一类往往有遗传家族史。可能他姥姥就容易骨折，他妈妈也容易骨折，到他也这样，有家族史。

骨质疏松分这么三类，你是哪一类？要是你有糖尿病，你要知道，你出现骨质疏松的年龄一定比原发性骨质疏松要提前，而且程度比较重。如果你正在用糖皮质激素治疗，也会提前出现骨质疏松，或者加重现有的症状。你才 50 岁、60 岁本不应该出现骨质疏松，但它出现了，那就要具体考虑是什么原因。

骨质疏松的表现是什么

骨质疏松的表现很简单，很好记，就八个字：疼痛、驼背、变矮、骨折（参见图 1-1）。

骨质疏松的疼痛往往没有固定的位置，全身骨头哪儿都疼。因为这是由于骨吸收引起的，破骨细胞吃掉你的骨基质和骨矿物质，它随时都在吃，没有固定的位置。腰背疼痛为主的占 70% ~ 80%，疼痛常由脊柱向两侧扩散，久坐久立或手提重物时疼痛加重，