

病友信息

类风湿关节炎和骨质疏松症

世界骨质疏松日
10月20日

呵护你的
骨骼



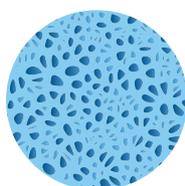
www.worldosteoporosisday.org



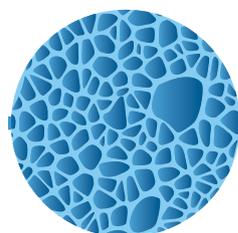
什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是骨骼变得更薄更脆弱的状况，使其更容易断裂（骨折）。

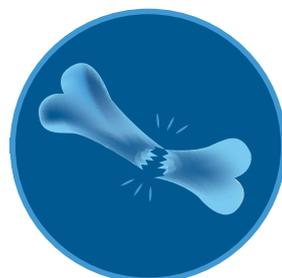
骨骼在患癌和癌症治疗过程中经常受到影响。如果您患有癌症并进行某些癌症治疗，您应该意识到您的骨质疏松症和相关骨折风险增加。由于脆性骨折往往导致长期的残疾，疼痛和生活质量的丧失，必须及时采取行动来维持骨骼健康并降低骨折风险。



正常骨头



患骨质疏松症的骨



折断的骨头

什么是类风湿关节炎？

之间的关联

类风湿关节炎和骨质疏松症

类风湿关节炎（RA）是一种慢性炎症性自身免疫疾病，其中关节周围的膜变得发炎，释放导致周围软骨磨损的细胞因子，并且导致受影响的关节相邻的骨质流失。RA在老年人中最常见，儿童和年轻成年人也可能受到影响。女性发病率是男性的二到三倍。

类风湿关节炎患者经常在受影响的关节中经历疼痛，肿胀和僵硬，以及运动受限。这可能会严重影响日常工作的执行能力。如果不治疗，类风湿关节炎可能导致永久性关节损伤。

类风湿关节炎加速了骨质流失的过程，因此是骨质疏松症的公认危险因素。因此，与普通人群相比，患有这种疾病的人患脆弱性骨折的风险增加了1.5倍。类风湿关节炎越严重，骨骼受影响越多。重要的是要注意，与类风湿关节炎相比，骨关节炎（更常见的关节炎形式）与更高的骨质疏松症风险不相关。

为什么 类风湿关节炎患者的骨质疏松和骨折的风险较高，主要原因如下：

1. 类固醇（糖皮质类固醇）的使用

糖皮质激素（如泼尼松/泼尼松龙）经常被用于减少发炎的关节以及类风湿关节炎中的疼痛和肿胀。长期使用这些药物导致骨质流失，尤其是刚开始治疗的前3-6个月。上述治疗造成骨折风险增加，尤其是脊椎骨折。骨折风险增加甚至发生在低剂量（2.5-7.5毫克泼尼松/天）使用的情况下。如果频繁且大量给予类固醇，就算是间隔性的口服与静脉注射药物，也会造成骨质流失。关节内注射糖皮质激素，被认为不会造成骨质流失。

2. 炎症

如果患有类风湿关节炎，患者自身免疫系统会攻击骨关节，导致其发炎。所造成的损害触发身体其他部位更多的炎症和损伤，包括骨头。发炎关节周围的骨骼最多地受到影响 - 通常在X射线上可见。

3. 缺乏运动

类风湿关节炎所带来的疼痛和行动困难导致患者难以保持运动的习惯。如同骨头需要规律性锻炼以保持骨骼强度，随着时间的推移，运动缺乏可能会导致骨骼脆弱，提高骨质疏松和骨折风险。

保护骨骼的策略

如果您患有类风湿关节炎，您必须积极主动地保护您的骨骼健康。和任何有骨质疏松风险的人一样，早期发现和采取各种预防措施是减缓骨质流失和预防与骨质疏松症相关的骨折的关键。以下是建议：

评估您的骨骼健康状况

请您的医生进行骨骼健康评估，这可能包括风险评估（例如 FRAX®）和DXA（双能X射线吸收测量）扫描，以测量您的骨矿物质密度。除了类风湿关节炎，您可能还有其他风险因素（例如先前骨折或骨质疏松症的家族史），会进一步增加您的骨质疏松和骨折的风险。

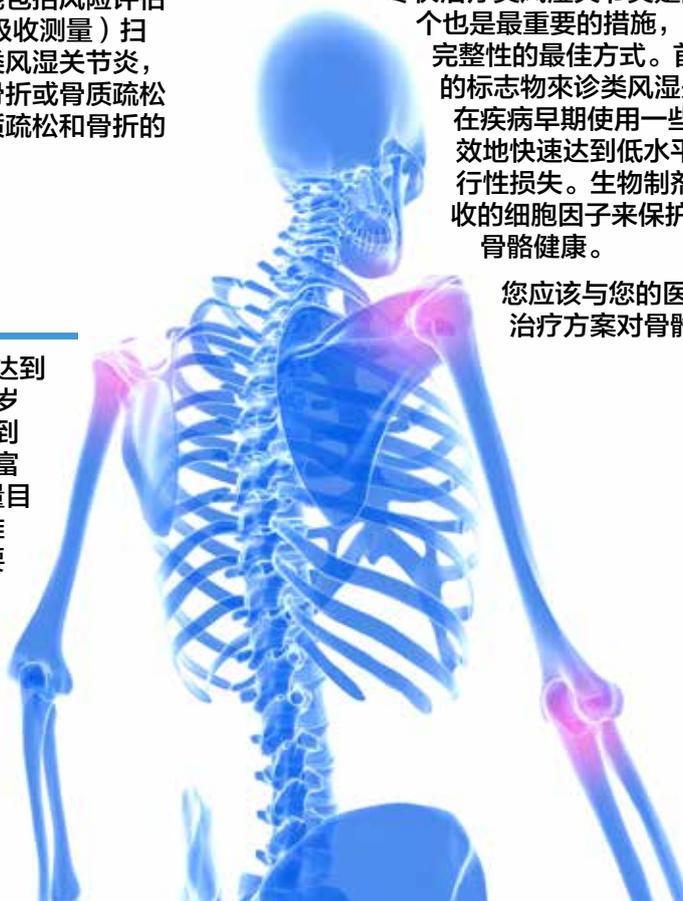
获得足够的钙

年龄在19至50岁之间的妇女每天应该达到1000毫克（mg）的钙摄入量，而50岁以上的妇女每天摄入量应增加到1200到1500毫克左右。通过确保您食用大量富含钙的食物，您应该达到这样的摄入量目标。但是，如果您从饮食中无法获取推荐的摄入量，请咨询您的医生是否需要钙补充剂。

早期鉴定和类风湿关节炎的治疗

尽快治疗类风湿关节炎是防止骨质疏松症的一个也是最重要的措施，因为保持运动是确保骨完整性的最佳方式。首先通过血液检查炎症的标志物来诊断类风湿关节炎。据报道，如果在疾病早期使用一些治疗手段，可以更有效地快速达到低水平的炎症并阻止骨的进行性损失。生物制剂还通过阻断增强骨吸收的细胞因子来保护类风湿关节炎患者的骨骼健康。

您应该与您的医生讨论哪些适合您的治疗方案对骨骼的损害较小。



获得足够的维生素D

需要维生素D来吸收钙。我们的大部分维生素D是通过将皮肤接触阳光而获得的。只有少量食物（如油性鱼，蛋黄，肝脏）天然富含维生素D，而在某些国家，人造黄油，牛奶和早餐谷物添加了维生素D。您的医护人员可能需要开出额外的补充剂以确保您获得所需的摄入量。国际骨质疏松症基金会建议年龄在60岁及以上的老年人服用维生素D补充剂，剂量为800-1000IU/天。这个摄入量的维生素D补充剂已被证明可以降低跌倒和骨折的风险。

避免吸烟和酒精过度摄入

骨质流失与吸烟和过量酒精摄入之间存在联系。如果您是吸烟者，戒烟可以降低骨质疏松症的风险。将酒精摄入量限制在每天不超过两个单位也是有益的。

预防跌倒

如果您的骨骼脆弱，骨折则可能会在轻微跌落或站立高度跌倒后发生。采取措施使您的家庭环境防滑，并戴防滑鞋，是防止跌倒的第一步。

维持健康平衡饮食和正常身体重量

健康，均衡的饮食应包括足够的蛋白质和大量的水果和蔬菜。这将有助于确保足够的摄入许多不同的微量营养素，这也有助于骨骼健康。保持正常体重很重要。肥胖，尤其体重过轻，对骨骼以及跌倒和骨折风险都有负面影响。

保持运动

规律性的负重和肌肉强化运动，如步行，爬楼梯和重量训练，有利于您的骨骼健康。建议每天至少三十分钟。当您有类风湿关节炎，运动可能会有困难，为了避免受伤，您可能需要与您的医疗保健提供者讨论哪种类型的运动适合您。

如果开立保骨药物，请遵医嘱使用

根据您的骨骼健康评估的结果 - 这将决定骨骼的脆弱程度以及骨折风险有多高 - 您的医生可能建议使用药物治疗来保护骨骼免受骨折的影响。有许多不同的有效治疗方法可以大大降低患骨折的风险。

IOF的愿景是一个没有脆弱骨折的世界

支持我们，请在IOF全球患者宪章上签名

www.iofglobalpatientcharter.org

International Osteoporosis
Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon •
Switzerland •

T +41 22 994 01 00 • F +41 22 994 01 01

#关爱您的骨骼

世界骨质疏松日
10月20日

呵护你的
骨骼