骨质疏松症与你

您患骨质疏松症的风险有多大？
怎么做才能维护我们的骨骼健康？

International Osteoporosis Foundation
什么是骨质疏松症？

骨质疏松症，英文为“Osteoporosis”，字面的意思是“多孔的骨”。它的定义是：骨量和骨质量下降的一种全身性的退行性骨骼系统疾病。随着骨骼变得越来越多孔，骨骼就变得越来越脆弱，导致骨折的风险与日俱增。骨丢失在“静悄悄”地进行着，直到骨折的发生。

骨质疏松性骨折大多发生在手腕、髋部和脊椎。脊椎骨折（又称椎体压缩性骨折），从短期影响看，它会引起背部剧痛而不能行走，甚至卧床。随着越来越多的椎体的骨折发生，人的身高会变矮，严重者还会出现驼背。最严重的骨质疏松性骨折要算髋部骨折了。绝大多数骨折患者需要手术治疗。但是老年人机体衰弱，可以同时患有多种疾病，给手术带来了很大风险。即使手术成功，还有大约1/3的患者从此不能自由行走，需要专人护理。据统计，45岁以上的妇女因骨质疏松性骨折住院的天数比女性患其它疾病的住院天数要多，其它疾病包括乳腺癌和心脏病。骨质疏松症不会导致人的直接死亡，但是其导致的骨折却间接地增加了骨折患者的死亡风险。调查显示：女性死于髋部骨折后的并发症的风险与死于乳腺癌一样，而男性死于髋部骨折后的并发症的风险与死于前列腺癌的风险一样。

那么能及早发现和预见到骨质疏松症吗？能！现在已经有了很好、方便快捷、准确，不会引起任何不适的检查方法。那么发现了或者已经预见了骨质疏松症的发生后，是否有药可治呢？答案是：有！当前已经开发出许多药物，它们能降低65%的椎体骨折和53%的其它部位骨折。
骨质疏松症是如何形成的？

骨骼是一种新陈代谢动态平衡的、有生命力的组织。在人的整个生命中，骨骼都在不停歇地进行着去除陈骨、形成新骨的过程。儿童和青少年时期是骨量获取和积累的关键时期。在这个时期，新骨形成的速度大大超过陈骨去除的速度，使得骨骼越来越粗壮，骨骼密度不断增高。这种过程会持续到至少25岁，直至达到峰值骨量。尽管一个人的峰值骨量主要由遗传因素决定，但其它因素如营养、身体锻炼以及患病情况等也会影响骨骼的发育。

到了40岁，我们的骨骼新生成的速度开始赶不上骨骼流失的速度，于是骨丢失就发生了。到了绝经期，由于雌激素的减少，雌激素对骨骼的保护作用就减少，甚至消失了，于是这个时期的女性骨丢失进入一个加速丢失期。而男性由于没有绝经的因素，除了年龄因素导致的骨丢失外，没有骨丢失加速期。所以男性的骨丢失速度比女性慢。如果在这个阶段采取一些措施，则可以大大提高丢失的速度，降低骨质疏松性骨折的发生风险。

保护我们的骨骼的最佳时期是青年时期。通过锻炼、良好的营养摄入、饮食富含钙的食物，定期进行充足的日照便于体内产生足够的维生素D，可以让我们的骨骼形成高质量的骨骼和积累足够多的骨量，让我们能拥有最强壮的骨骼。但这并不意味着我们中老年时不需要采取积极行动来保护骨骼健康。在青年时是创造时期，在中年是维护时期，在老年是消费时期。对于已经患了骨质疏松症的患者，应该尽快采取方法来降低骨丢失的速度。
导致骨质疏松症的风险有哪些？

1/3的女性和1/5的男性在50岁以后，至少会发生一次骨质疏松性骨折。激素的变化导致的绝经是女性为什么比男性患病风险更高的原因之一。

易患骨质疏松症的危险因素有：

- 直系亲属骨质疏松症患病史
- 经常跌倒
- 长期卧床
- 停经超过12个月
- 年龄在60岁以上
- 肥胖
- 应用某些药物，如类固醇类药物
- 慢性疾病，如：神经性厌食症、吸收不良综合症（包括腹部疾病和Crohn's病，慢性肝病、原发性甲旁亢、器官移植、慢性肾衰、甲状腺功能亢进症、Cushing's综合征、关节炎等）。

骨质疏松症是一个全球普遍存在的疾病。据估计，目前欧洲、美国和日本共有7500万骨质疏松症患者。预计50年后，患病人数会增加1倍。低骨量者，也称“骨量减少者”达2.25亿。由于世界人口结构的变化，绝大多数骨质疏松症患者将发生在亚洲和拉丁美洲。据估计2050年时，全球的骨质疏松性髋部骨折中，将有大约50%发生在亚洲。
如果您有这个担心，请您花一分钟时间回答下面的问题。

如果您对下面的任一个问题的回答为“是”，并不表明您一定患了骨质疏松症，但它说明您有患骨质疏松症的风险。应该向医生咨询了。医生将根据您的具体情况决定您是否应该进行骨密度检查。这种骨密度检查非常简单，对人体没有伤害，整个过程大约15分钟。

### IOF一分钟骨质疏松症风险检测

<table>
<thead>
<tr>
<th>1. 您的父母是否曾因轻微磕绊或跌倒后发生大腿骨折?</th>
<th>4. 您的身高降低是否超过了3厘米?</th>
<th>8. 您是否在45岁之前就绝经了?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>2. 您是否曾经因轻微磕绊或跌倒而发生大腿骨折?</th>
<th>5. 您经常过度饮酒吗?</th>
<th>9. 除怀孕和绝经外，您是否有停经12个月以上的情况?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>3. 您是否服用皮质类固醇药物（如的松、强的松等）连续3个月以上?</th>
<th>6. 您每天吸烟超过20支吗?</th>
<th>10. 您是否患有阳痿、性欲缺乏或者睾酮水平低相关的疾病?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
<td>[ ] 是 [ ] 否</td>
</tr>
</tbody>
</table>
60岁以上的男性和女性比年轻人更易患骨质疏松症。尽管如此，年轻人骨量减少（低骨量）或患骨质疏松症也是可能的。由于骨质疏松症常常没有明显的症状，只有当骨骼非常脆弱发生骨折时才得到诊断，所以在您存在上述的风险因素时，向医生咨询是非常重要的。

医生会对您进行全面的问诊，包括最近是否发生过骨折等，确定您是否需要进行骨密度检查。

现在有许多骨密度检查方法，但国际上认可的最准确的测量方法是DXA测量仪（又称双能X线吸收仪）检测。DXA检查法是一种应用X线的、低辐射的、对骨丢失敏感的检查方法，它的主要检查部位为脊椎和髋部。
世界卫生组织已经为骨质疏松症定义了诊断阈值。它以25岁健康女性的骨密度为正常值。

当某人的骨密度低于正常值范围的2.5倍时，她就将被诊断为患骨质疏松症。骨量减少（低骨量）没有骨质疏松症那么严重，它是指骨密度低于正常值范围的1－2.5倍。

如果您的骨密度测量结果表明您患骨质疏松症或骨量减少，它意味着您随时会发生骨折，需要治疗来降低风险。现在有许多可供医生选择的治疗方法，通过降低骨丢失的速度来预防骨折发生。此外，您还可以通过加强营养、改变生活方式来降低您的骨折风险。

骨质疏松症的诊断值

-1.0 骨密度正常
0 年轻成年人参考值的+1～-1
-1.0 骨量减少：骨密度在-1～-2.5
-2.5 骨质疏松症：骨密度低于-2.5
一旦您被诊断为骨质疏松症或骨量减少，想一下子完全阻止骨丢失是不可能的，但通过去除或减少促进骨丢失的风险因素来迅速降低骨丢失的速度是可能的。

运动不但有益于人的健康，而且可以帮助青年人增加骨量，帮助成年人延缓骨丢失；此外，运动还能增加肌肉的灵活性、协调性和平衡感，这些因素都能显著帮助降低跌倒风险。

负重锻炼对骨骼健康尤为重要。它包括步行、慢跑、打网球以及类似的体育活动，还有有氧锻炼和跳舞等。为了骨骼健康，您可以进行“高负荷”的体育活动，如有氧锻炼以及跳舞等。但如果您以前发生过骨折，关节有问题或身体条件不允许，这些运动就不适合您了。但您可以进行抗阻力锻炼，也叫负重或加强锻炼。它可以帮助您维持骨量，对维持肌肉力量也有益。总之，根据您的年龄、身体状况，向医生咨询哪种锻炼方法最适合您。
钙和维生素D对骨骼健康的维持都非常重要。随着我们年龄的增加，食物中的钙已经满足不了我们的需要，也就是说我们必须补充额外的钙（见表格）。

含钙丰富的食品有：乳制品，如牛奶、奶酪和酸奶；某些蔬菜，如西兰花、卷甘蓝菜、白菜；鱼罐头，如沙丁鱼和青鳞鱼；坚果，特别是杏仁和巴西坚果，以及豆腐等。此外，含钙丰富的食物（橙汁和早餐谷类）也越来越多，可以供大家选择。

<table>
<thead>
<tr>
<th>食物中大致的含钙量</th>
<th>规格</th>
<th>钙（毫克）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>牛奶，半脱脂牛奶</td>
<td>236毫升/8fl 盎司</td>
<td>272</td>
</tr>
<tr>
<td>酸奶（低脂肪，纯酸奶）</td>
<td>150克/5盎司</td>
<td>243</td>
</tr>
<tr>
<td>奶酪（硬）</td>
<td>28克/1盎司</td>
<td>205</td>
</tr>
<tr>
<td>奶酪 cottage</td>
<td>112克/4盎司</td>
<td>142</td>
</tr>
<tr>
<td>奶酪 mozzarella</td>
<td>28克/1盎司</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>冰淇淋（纯奶奶香草的）</td>
<td>112克/4盎司</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>熟西兰花</td>
<td>112克/4盎司</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>熟卷甘蓝</td>
<td>112克/4盎司</td>
<td>168</td>
</tr>
<tr>
<td>罐装去油整沙丁鱼</td>
<td>100克/4条沙丁鱼</td>
<td>500</td>
</tr>
<tr>
<td>罐装番茄酱整青鳞鱼</td>
<td>110克/2条青鳞鱼</td>
<td>275</td>
</tr>
<tr>
<td>杏仁</td>
<td>26克/12颗杏仁</td>
<td>62</td>
</tr>
<tr>
<td>蒸豆腐</td>
<td>100克/3.5盎司</td>
<td>510</td>
</tr>
</tbody>
</table>

参考:
充足的维生素D摄入是促进钙吸收的关键。对世界上大多数的人而言，通过皮肤定期日晒合成的维生素D的数量就足够人体需要了。但住在高纬度地区的人、生活在冬天的人、老年人、住在疗养院和很少出门的老人补充维生素D是非常重要的。每天补充维生素D的推荐剂量为5～15微克，老人的服用剂量可以更高。富含维生素D的食物有：某些鱼类，如鲑鱼、鲐鱼、强化乳制品或人造黄油、强化早餐食物和鸡蛋黄等。

此外，还有其他因素可以影响您的骨骼健康。

吸烟：吸烟者比非吸烟者的骨丢失速度更快。

饮酒：酗酒是患骨质疏松症的一项风险因素。

低体重：应该避免体重过度减少。

采取措施减少您居住环境中的会引起跌倒的因素，降低骨折的风险。保持地面的整洁，穿平底鞋或合脚的鞋，地面干燥，地面应该是防滑的，地毯下应该有固定装置。浴室、卫生间应该装有扶手并且采光好。养成定期查眼睛和视力的习惯，因为您的视力对判断距离和看清东西是非常关键的。
治疗骨质疏松症

如果被诊断为骨质疏松症后，除了改变生活方式，医生还可以处方药物为您治疗。现在已经有许多有效的方法可以快速的治疗骨质疏松症（一年内即可有效），保持骨密度、降低骨折风险。根据患者的身体状况及生活方式选择合适的治疗方法是非常重要的。

当前常用的治疗方法包括（因国家而异）：双膦酸盐类药物（阿仑膦酸盐、伊班膦酸盐、利塞膦酸盐）、降钙素、雷诺昔芬、锶盐、特立帕肽、替勃龙和传统药物等。雌激素替代治疗法尽管不专用于治疗骨质疏松症，但研究证明它有保护骨骼的作用。

为了最大限度的发挥药物的疗效，须同时补充钙和维生素D，确保足量。充足的钙、维生素D和蛋白质的摄入不但能预防骨质疏松症，还对维持骨质疏松症患者的骨密度和肌肉功能有很重要的作用。补充钙和维生素D对骨折高风险患者尤其重要。

营养、生活方式以及身体运动在骨质疏松症的预防与治疗中也非常重要。通过适合患者的身体运动，改善平衡能力，增加肌肉强度以及肢体的灵活性，也能预防跌倒。在专业指导下的特殊运动可以有助于骨折后的康复以及缓解疼痛。

其它的主要治疗方法还包括心理以及情感支持，这些可以由健康专家以及骨质疏松症患者组织提供。这样的支持对许多严重骨质疏松症患者的孤独感和抑郁减轻非常有帮助。如何降低跌倒风险的指导建议，步行辅助工具和腕部保护器，以及每天日常活动时步行、坐电梯、家中或花园中“安全行走”的技术指导也是非常重要的。
尽管骨质疏松症已经非常流行，患者人数正在增加，但很少有人了解它的风险因素。疾病如何发展以及如何延缓该疾病的发展。增加对该疾病了解和采取预防措施能降低患者人数、减少该病的社会成本以及经济成本。大多数国家都有骨质疏松防治组织。您可以加入当地的防治组织以及参与他们的活动帮助传播知识预防该疾病。

加入一个骨质疏松防治组织
捐赠您的技能或钱
推动国家医疗政策的变化，确保所有人都在发生第一次骨折前就能得到诊断和治疗

如果您怀疑自己有骨质疏松症的风险，那么，

进行T0F1分钟风险自测
向您的医生咨询是否需要进行骨密度检查
如果您已经患骨质疏松症，向您的医生咨询找到最适合您的治疗方法

国际骨质疏松基金会是在全世界范围内抵抗骨质疏松症的一个独立的、非盈利的、非政府组织。

“一次非常简单、准确的诊断，可以帮助人们免除痛苦、避免骨折以及情感受挫。”

西班牙的骨质疏松症患者Carmen Sanchez

如需更多的信息、参考以及联系各国骨质疏松组织的详细信息，请访问国际骨质疏松基金会官方网站：
www.osteofound.org

国际骨质疏松基金会（IOF）
5,rue Perdtemps
CH-1260 Nyon,瑞士
电话：+41 22 994 0100
传真：+41 22 994 0101
E-mail: info@osteofound.org

COF-CDFST
www.cof.org.cn

康辰医药发展有限公司共同制作！

COF-CDFST办公室：(8610)82897411