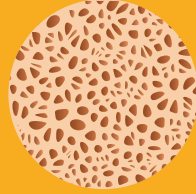


患者须知： 肾上腺皮质激素性骨质疏松症

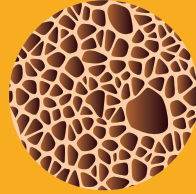


什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种会使骨骼变得容易折断的慢性疾病。当骨骼因骨质疏松症变得极度脆弱时，即使是轻微的创伤或简单的运动都会造成骨折。



正常骨骼



疏松骨骼



Broken bone

什么是肾上腺皮质激素？

肾上腺皮质激素(例如强的松或可的松)是指用于治疗哮喘和关节炎等疾病的药物。它对于治疗多种疾病非常有效,但存在副作用,例如,可能导致骨质疏松。如果患者口服肾上腺皮质激素的时间达3个月甚至以上,出现骨质疏松副作用的可能性非常大。最常用的肾上腺皮质激素片剂是波尼松龙和地塞米松。



肾上腺皮质激素会导致骨质疏松症吗？

肾上腺皮质激素可能引起骨质流失,在治疗的初期3-6个月流失速度最快。这将增加骨折的风险。肾上腺皮质激素引起的骨折发生率上升主要体现在脊椎骨折上。即使剂量很低(每天摄入2.5-7.5毫克波尼松龙)也可能增加骨折风险,且该风险随着每日剂量提高而上升。

所有肾上腺皮质激素是否对骨骼有相同影响？

治疗哮喘的吸入性肾上腺皮质激素和皮肤外用的肾上腺皮质激素相对比口服肾上腺皮质激素更安全。但是,大剂量吸入性肾上腺皮质激素和间歇性口服肾上腺皮质激素也可能与骨折风险提高有关。经常大剂量静脉注射肾上腺皮质激素会导致骨质流失。一般则认为向关节注射肾上腺皮质激素不会影响骨骼。

谁患上肾上腺皮质激素性骨质疏松和骨折的风险最大？

绝经后的女性;50岁及以上的男性或曾有骨折病史的人群;70岁及以上的人群及高剂量摄入肾上腺皮质激素的人群风险最大。相对于中老年人而言,绝经前的女性和年轻男性遭受骨折的风险较低,但如果过去曾经历骨折,再次遭受骨折的风险会提高。

我如何知道自己是否存在骨折风险？

一般而言,使用肾上腺皮质激素治疗的患者可通过测量脊椎和髌部骨密度(BMD)检查骨骼强度。您也可通过上网填写FRAX问卷(<http://www.shef.ac.uk/FRAX>)评估自己的骨折风险。它采用的是简单问卷的形式,只需几分钟即可完成。您可以在网上填写问卷,也可以要求医生与您一同填写。单凭这个评估,某些高风险患者无需进一步测试即可进行治疗。

我没感觉到骨痛。这是否意味着我没有骨质疏松症？

骨质疏松症在骨折发生之前没有迹象或症状。因此,即使您未出现过骨痛,也不能保证没有骨质疏松症。



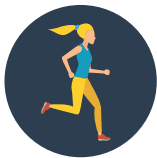
我在使用肾上腺皮质激素期间如何保护骨骼？

为了降低肾上腺皮质激素对骨骼的不利影响,医生会尽可能降低波尼松龙的剂量并在合适的时候停止治疗。但是,如果过快减少或突然停止波尼松龙剂量,可能产生危险,您不得未经医生同意擅自停用或减用药物剂量。



我应该如何注意生活方式,以保持骨骼健康？

- 健康饮食,多摄入奶制品(例如,牛奶、酸奶和奶酪),以提供充足的钙。每日确保摄取750-1000毫克钙(每品脱牛奶含钙量约为700毫克)。一些其他食物同样富含钙 - 更多信息,请游览www.iofbonehealth.org。
- 不要吸烟,饮酒量不要超过建议范围(女性每周14个单位,男性每周21个单位)。
- 如果情况允许,请保持常规体育锻炼习惯,例如,每周快步行走3-4次,每次30-45分钟。若您近期曾遭受骨折或由于其他原因无法快步行走,请咨询医生有关其他适合的锻炼方式。保持适量的运动有助于减少骨质流失,降低跌倒风险。
- 如果您近期曾有一次或以上的摔跤经历,请咨询医生如何降低再次摔跤的风险。



摄入钙和维生素 D 可以保护我的骨骼吗？

钙和维生素 D 对于骨骼健康非常重要。一般可以通过饮食摄入足够的钙,但如果无法做到,则可以服用补充品。人体所需的维生素 D 可以通过皮肤直晒太阳获得,对于不常出门或不常在日晒下直接暴露皮肤的人群而言,可能有必要服用补充品。某些食物同样含有维生素,请游览www.iofbonehealth.org。



保证摄入充足的钙和维生素 D 固然重要,但为预防或治疗骨质疏松,医生可能认为您还需要额外治疗。在某种情况,骨质疏松症治疗可能与服用肾上腺皮质激素同时开始。

哪些处方药用于预防或治疗肾上腺皮质激素性骨质疏松症？



最常用的药物是双膦酸盐,可以口服或静脉注射。如果口服片剂,您必须完全按照规定服药。由于片剂吸收较差,您必须早晨起床后立即空腹以一杯水送服,且服药后30-60分钟内只能喝水,不得进食或喝饮料。为避免片剂导致的消化不良,服药过程中及之后30-60分钟必须坐直或站立。

另一种药是特立帕肽。这是一种每天自行皮下注射的针剂。

这种保护骨骼的药物必须长期服用才有效。如果您在服用时遇到困难或觉得有副作用,请告知医生,以便考虑采用其他替代方案。



如果医生认为您需要通过治疗保护骨骼,会在服用肾上腺皮质激素之初便开始,并且在服用期间持续接受护骨治疗。您在停用肾上腺皮质激素之后,医生可能会要求您进行一些检查,判断是否有必要继续接受护骨治疗。

由国际骨质疏松症基金会 (IOF) / 欧洲学分互认体系 (ECTS) 指南工作组撰文