

骨质疏松的防治指南

作者：张晓彤医生

前言

骨质疏松是很普遍的问题。据估计，大约有1000万美国人患有骨质疏松，另外有3400万人骨密度低下。每年有大约两百万例跟骨质疏松有关的骨折，其中70%发生在女性。

骨质疏松的后果也远比人们想象的严重：20%的老年人在骨折后的一年内死亡，50%的人从此失去了独立生活的能力。

幸运的是，你可以采取一些措施来预防骨质疏松的发生。如果已经患有骨质疏松，早期发现和适当治疗可以延缓甚至逆转疾病的发展，预防骨折。

这篇文章，以克利夫兰诊所的《骨质疏松患者指南》为基础，参考补充了其它相关资料，希望可以增加你对骨质疏松的了解，帮助你 and 医生一起选择最适合的预防和治疗方案。

我们的骨头

我们的骨头外面是一层坚硬的壳，包裹着里面的骨小梁（一种海绵状的骨组织）。健康骨骼的内部结构类似海绵，除了支持身体和保护重要器官之外，骨头还储存钙等矿物质。骨骼是我们身体里最大的钙仓，90%以上的钙储存在这里。我们的骨头处在不断的重塑的过程中，分解旧的，生成新的，来供应身体的需要，修复受损的部分，保持骨骼的强壮。在25到30岁之前，新生的骨组织超过分解掉的骨组织。而在更年期妇女中，骨骼的分解则超过了生成，导致骨质丢失。在骨质疏松症患者中，骨质更是加速地丢失。

什么是骨质疏松？

骨质疏松症是一种让我们的骨骼变得脆弱的疾病。虽然我们不知道引起骨质疏松症的确切原因，但是我们知道它的发展进程。当骨质疏松症发生时，骨骼的内部结构变得脆弱，骨头的质量和力量都被削弱，很容易导致突然和意外的骨折。

骨质疏松的危险因素

女性骨质丢失的速度在绝经期后加快。虽然50岁以上的女性患骨质疏松症的风险最大，但是这种病可以发生在任何年龄。

以下都是骨质疏松症的危险因素：

- 年龄
- 性别，尤其是绝经期后的白人和亚洲女性
- 体型瘦小
- 骨质疏松症家族史
- 绝经期过早（45岁以下）
- 神经性厌食症或贪食症
- 低钙饮食
- 使用某些药物，如皮质类固醇和抗惊厥药，一些治疗乳腺癌和前列腺癌的药物
- 男性睾酮水平低下
- 缺乏运动
- 吸烟
- 过度使用酒精（每天超过三杯啤酒，啤酒或白酒）
- 其它疾病，比如肠道问题、肾脏问题、激素问题、肾结石、肝病
- 器官移植接受者

可以看到：即便没有任何疾病，身材娇小、不爱运动、不肯晒太阳的亚洲女性已经是高风险人群。

男性也会骨质疏松

虽然骨质疏松症在女性中更常见，但这不仅仅是一种“女性病”。事实上，20%的骨质疏松症发生在男性，相当于大约200万美国男人患有骨质疏松。50岁以上的男性中，每八个人中就有一个可能会患骨质疏松症。

骨质疏松症在男性中相对少见是因为男人的骨骼比较大。骨质丢失在男性中开始比较晚，并且速度没有那么快。他们也没有明显的跟骨质丢失相对应的激素变化。

但是，预防和治疗骨质疏松对男性同样重要。不治疗的后果可能会很严重。例如，估计每年有8万名男子摔断股骨，他们在接下来的一年内死亡的概率要比女性高。研究发现，大约20%的女性在股骨骨折后的第一年内死亡，而男性则是这个数字的两倍。

骨质疏松的症状

骨质流失通常悄悄地发生，没有明显症状。

随着骨质疏松的加重，会有背部疼痛，驼背，变矮等症状，容易发生骨折。

为什么必须重视骨折？

骨质疏松导致的骨折，对老年人来说，是个很严重的问题。骨质疏松可以导致任何部位的骨折，但是在股骨近端、脊柱和手腕处最常见的。

股骨骨折尤其危险，大约20%的患者在确诊后一年内死亡。大约一半股骨骨折的病人最终会失去独立生活能力，需要他人看护。

所以，最好是在出现任何骨质疏松的症状之前就开始进行早期评估，开始预防或治疗，防患于未然，避免发生骨折。

骨质疏松的诊断

通过骨密度检查可以知道我们的骨头是否健康。

Dual-Energy X-ray Absorptiometry (DEXA 双能量X射线吸光度计)是目前最准确的检测骨质疏松的方法。这个检查以X射线为基础，使用微量辐射来测量骨密度。脊柱，髋关节，腕部是最常检测的部位。

检查过程跟拍X线光片差不多：换上医院的衣服，躺下，由受过专门训练的技术员操作，不需要打针或者注射任何东西。只需要10-15分钟就可以测出股骨和脊柱的骨密度。病人接受的辐射只有常规X线胸片的1/10。结果由放射科医生解读并将报告发给你的医生，你的医生会跟你讨论检查结果。

DEXA检查有助于发现骨质疏松，确定骨质流失的速度并预测骨折的风险，也可以用于跟踪疾病的发展和监测各种治疗方法的疗效。

在药店或者零售店里你可能见过测脚后跟的骨密度的超声仪。虽然超声仪也可以预测一定的骨折的风险，它比DEXA还是差一些。另外，超声仪无法测



量股骨和脊柱的骨密度，而这两个部位的骨折是危害最大的。还有一点，超声仪并没有被批准用于多次测量来追踪骨密度的变化。

骨密度测试结果的报告是一个数字，称为“T值”，这个数字是用你的骨密度跟一个健康的30岁的成年人的骨密度相比而计算得来的。

那么，怎样解读T值呢？世界卫生组织（WHO）这样解释：

- T值 ≥ -1.0 ：正常骨密度
- T值在 $-1.0 \sim -2.5$ ：骨密度低下
- T值 < -2.5 ：骨质疏松

骨密度低下并不等于你患有骨质疏松，但如果骨质继续流失的话，你有很大的可能会患骨质疏松症。

哪些人需要做骨密度检查？

美国骨质疏松症协会、美国临床内分泌医生协会和美国内分泌学会都建议以下这些人做骨密度检查：

- 65岁以上的女性
- 70岁以上的男性
- 50岁以后有过骨折的人

如果有前面提到的骨质疏松的危险因素，应该提早做检查。

（下接第B7版→）