

## 中国健康知识传播激励计划（骨质疏松·2011）

### 防治骨质疏松疾病宣传知识要点

- 一、什么是骨质疏松症？
- 二、骨质疏松症的危害
- 三、发生骨质疏松症的病因
- 四、骨质疏松症的高危人群
- 五、骨质疏松的预防
- 六、早诊断，规范治疗，提高生活质量，降低发生骨折的风险
- 七、骨质疏松症的自我检测
- 八、骨质疏松的误区

#### 一、什么是骨质疏松症？

- 骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。
- 骨质疏松症是一种全身性疾病，它的主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折。
- 疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现。但有许多骨质疏松症患者早期常无明显感觉。
- 骨质疏松性骨折是脆性骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。
- 骨折是骨质疏松症的直接后果，轻者影响机体功能，重则致残甚至致死。常见的骨折部位是腰背部、髋部和手臂。

#### 二、骨质疏松症的危害

- 骨质疏松症是第四位常见的慢性疾病，也是中老年最常见的骨骼疾病。
- 骨质疏松症被称为沉默的杀手。骨折是骨质疏松症的严重后果，常是部分骨质疏松症患者的首发症状和就诊原因。髋部骨折后第一年内由于各种并发症死亡率达到 20~25%。存活者中 50%以上会有不同程度的残疾。
- 一个骨质疏松性髋部骨折的患者每年的直接经济负担是 32,776 元人民币。中国每年骨质疏松性髋部骨折的直接经济负担是 1080 亿人民币。

### 三、发生骨质疏松症的病因

- 骨质疏松症受先天因素和后天因素影响。先天因素指种族、性别、年龄及家族史；后天因素包括药物、疾病、营养及生活方式等。年老、女性绝经、男性性功能减退都是导致骨质疏松症的原因。

### 四、骨质疏松症的高危人群

- 有以下因素者属于骨质疏松症的高危人群：老龄；女性绝经；母系家族史（尤其髋部骨折家族史）；低体重；性激素低下；吸烟；过度饮酒或咖啡；体力活动少；饮食中钙和/或维生素 D 缺乏（光照少或摄入少）；有影响骨代谢的疾病；应用影响骨代谢的药物。

### 五、骨质疏松症的预防

- 骨质疏松症可防可治。
- 人的各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防，婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。
- 人体骨骼中的矿物含量在 30 多岁达到最高，医学上称之为峰值骨量。峰值骨量越高，就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，程度也越轻。
- 老年后积极改善饮食和生活方式，坚持钙和维生素 D 的补充可预防或减轻骨质疏松。
- **均衡饮食：**增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入，低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料会增加骨质疏松的发病危险。
- **适量运动：**人体的骨组织是一种有生命的组织，人在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织，使骨骼更强壮。运动还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险。这样骨质疏松症就不容易发生。
- **增加日光照射：**中国人饮食中所含维生素 D 非常有限，大量的维生素 D<sub>3</sub> 依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射会对维生素 D 的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。正常人平均每天至少 20 分钟日照。

提示：防晒霜、遮阳伞也会使女性骨质疏松几率加大。平时户外光照不足的情况下，出门又要涂上厚厚的防晒霜或者用遮阳伞，会影响体内维生素 D 的合成。

## 六、早诊断，规范治疗，提高生活质量

- 骨质疏松症任何阶段开始治疗都比不治疗好。及早得到正规检查，规范用药，可以最大程度降低骨折发生风险，缓解骨痛等症状，提高生活质量。
- 骨质疏松的预防和治疗需在医生指导下进行，其防治策略包括基础措施和药物治疗两部分。
- 基础措施包括调整生活方式和骨健康基本补充剂。调整生活方式：富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食；注意适当户外运动；避免嗜烟、酗酒；慎用影响骨代谢的药物；采取防止跌倒的各种措施。骨健康基本补充剂包括钙剂和维生素 D。
- 药物治疗包括抗骨吸收药物、促进骨形成药物以及一些多重机制的药物。必须在医师的指导下应用。

## 七、骨质疏松症高危人群的自我检测

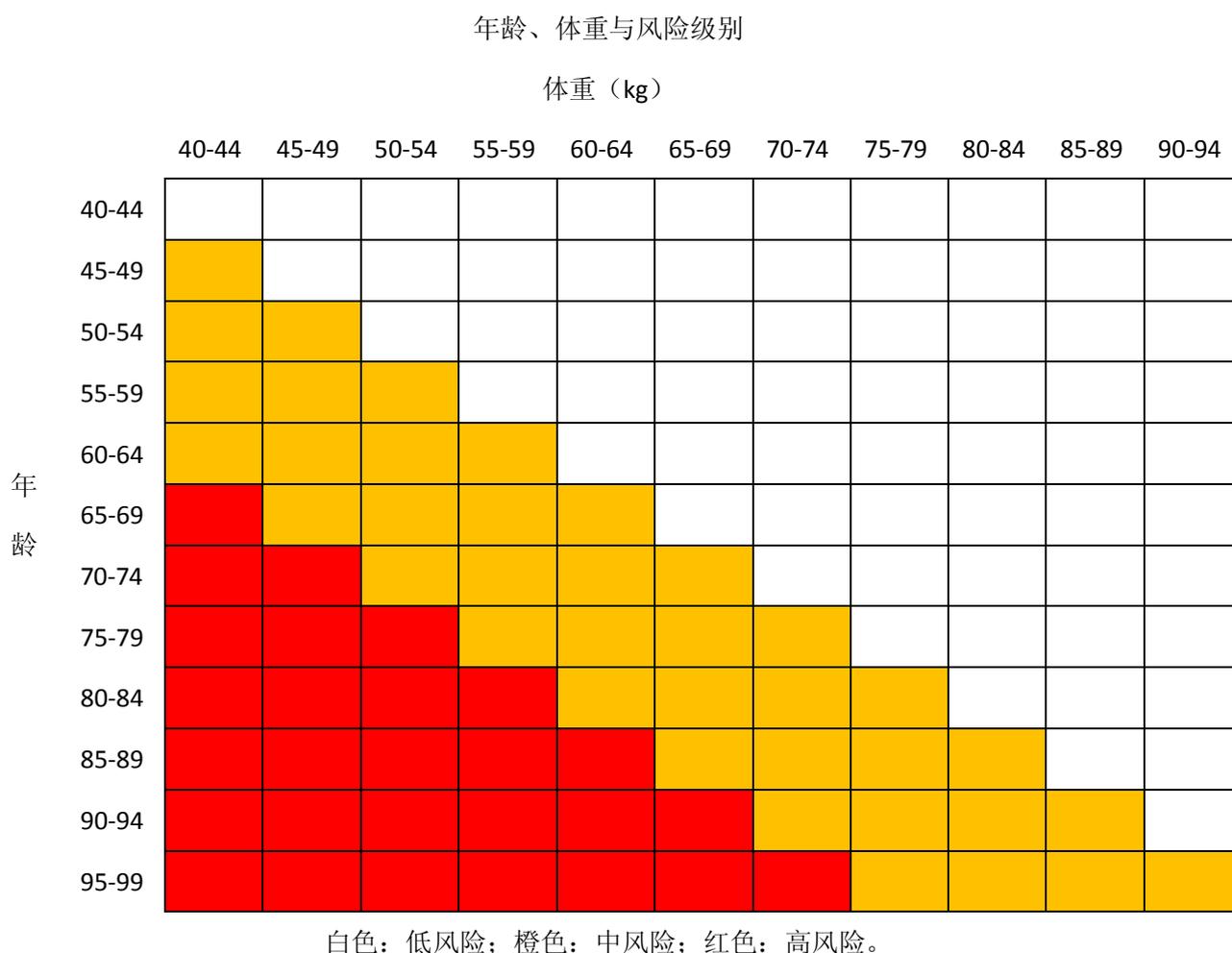
提示：高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测，做到早诊断，早预防、早治疗。

以下问题可以帮助进行骨质疏松症高危情况的自我检测，任何一项回答为“是”者，则为高危人群，应该到骨质疏松专科门诊就诊：

- 1) 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？
- 2) 您连续 3 个月以上服用激素类药品吗？
- 3) 您的身高是否比年轻时降低了三厘米？
- 4) 您经常过度饮酒吗？（每天饮酒 2 次，或一周中只有 1—2 天不饮酒）
- 5) 您每天吸烟超过 20 支吗？

- 6) 您经常腹泻吗？（由于腹腔疾病或者肠炎而引起）
- 7) 父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况？
- 8) 女士回答：您是否在 45 岁之前就绝经了？
- 9) 您是否曾经有过连续 12 个月以上没有月经（除了怀孕期间）？
- 10) 男士回答：您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状？

您也可以通过以下图表根据年龄和体重进行快速评估：



## 八、骨质疏松的误区

### 1. 喝骨头汤能防治骨质疏松

实验证明同样一碗牛奶中的钙含量，远远高于一碗骨头汤。对老人而言，骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪，经常食用还可能引起其他健康问题。要注意饮食的多样化，少量油腻，坚持喝牛奶，不宜过多食入蛋白质和咖啡因。

## **2. 治疗骨质疏松症等于补钙**

简单来讲骨质疏松症是骨代谢的异常（人体内破骨细胞影响大于成骨细胞，以及骨吸收的速度超过骨形成速度）造成的。因此骨质疏松症的治疗不是单纯补钙，而是综合治疗，提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应到正规医院进行诊断和治疗。

## **3. 骨质疏松症是老年人特有现象，与年轻人无关**

骨质疏松症并非老年人的“专利”，如果年轻时期忽视运动，常常挑食或节食，饮食结构不均衡，导致饮食中的钙的摄入少，体瘦，又不拒绝不良嗜好，这样达不到理想的骨骼峰值量和质量，就会使骨质疏松症有机会侵犯年轻人，尤其是年轻的女性。因此，骨质疏松症的预防要及早开始，使年轻时期获得理想的骨峰值。

## **4. 老年人治疗骨质疏松为时已晚**

很多老年人认为骨质疏松无法逆转，到老年期治疗已没有效果，为此放弃治疗，这是十分可惜的。从治疗的角度而言，治疗越早，效果越好。所以，老年人一旦确认为骨质疏松症，应早接受正规治疗，减轻痛苦，提高生活质量。

## **5. 靠自我感觉发现骨质疏松症**

多数骨质疏松症病人在初期都不会出现异常感觉或感觉不明显。发现骨质疏松症不能自我感觉，不要等到发觉自己腰背痛或骨折时再去诊治。高危人群无论有无症状，应定期去具备双能 X 线吸收仪的医院进行骨密度检查，有助于了解您的骨密度变化。

## **6. 骨质疏松症是小病，治疗无需小题大做**

骨质疏松症平时不只是腰酸腿疼而已，一旦发生脆性骨折，尤其老年患者的髌部骨折，导致长期卧床，死亡率甚高。

## **7. 骨质疏松症治疗自己吃药就可以了，无需看专科医生**

对于已经确诊骨质疏松症的患者,应及早到正规医院,接受专科医生的综合治疗。

## **8. 骨质疏松容易发生骨折,宜静不宜动**

保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激,缺乏运动就会造成骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。另外,如果不注意锻炼身体,出现骨质疏松,肌力也会减退,对骨骼的刺激进一步减少。这样,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节的灵活性,容易跌倒,造成骨折。

## **9. 骨折手术后,骨骼就正常了**

发生骨折后,往往意味着骨质疏松症已经十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改变。因此,我们不但要积极治疗骨折,还需要客观评价自己的骨骼健康程度,以便及时诊断和治疗骨质疏松症,防治再次发生骨折。

学术单位

中国医师协会

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会

### **《骨质疏松防治的 11 点提示》**

1. 骨质疏松症是可防可治的慢性病。
2. 人的各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。
3. 富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益
4. 无论男性或女性,吸烟都会增加骨折的风险。
5. 不过量饮酒。每日饮酒量应控制在标准啤酒 570ml、白酒 60ml、葡萄酒 240ml 或开胃酒 120ml 之内。
6. 步行和跑步等能够起到提高骨强度作用。
7. 平均每天至少 20 分钟日照。充足的光照会对维生素 D 的生成及钙质吸收起

到非常关键的作用。

8. 负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。
9. 预防跌倒。老年人 90%以上的骨折由跌倒引起。
10. 高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测早诊断。
11. 相对不治疗而言，骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚，但早诊断和早治疗会大大受益。