



# 认识篇





## 1 什么是骨质疏松症？

骨质疏松症最显著的特征就是骨量低下、骨微结构破坏，导致骨脆性增加、易发生骨折，因此也是一种全身性骨病。2001年，美国国立卫生研究院就提出骨质疏松症是以骨强度下降、骨折风险性增加为特征的骨骼系统疾病。骨强度反映了骨骼的两个主要方面，即骨密度和骨质量。简单的理解就是骨头变松变脆了。骨质疏松症的新定义是“一种以骨强度下降导致骨折危险性增加的骨骼疾病。”



## 2 骨质疏松症很常见吗？

骨质疏松症主要发生在绝经女性及老年人群。根据我国五大行政区（华北、华东、中南、西南、东北）的抽样调查结果表明，在40岁以上人群中，骨质疏松症的患病率女性为19.9%，男性为11.5%；在60岁以上的人群中，骨质疏松症患病率：女性为28.6%，男性为15%，总患病率为22.6%。据此推测，我国60岁以上骨质疏松症患者大约为2900万例。随着人类寿命的延长，骨质疏松症及其引起的骨折，严重威胁着中老年人的健康。

## 3 骨质疏松有哪些类型？

骨质疏松主要分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松。

## 4 什么是原发性骨质疏松？

其中原发性骨质疏松可以理解为生理性原因造成的。因此，原发性骨质疏松又分为绝经后骨质疏松、老年性骨质疏松和特发性骨质疏松。随着年龄增长不可避免地造成骨质疏松，老年性骨质疏松症一般发生在70岁以后；绝经后也是容易发生骨质疏松的阶段，绝经后骨质疏松一般发生在妇女绝经后5~10年内；特发性骨质疏松就是找不到原因的骨质疏松。因此，原发性骨质疏松的诊断需要首先排除其他疾病或药物导致的骨质疏松。

## 5 什么是继发性骨质疏松？

继发性骨质疏松是由影响骨骼代谢的疾病和（或）药物导致的。比如内分泌系统疾病（性腺、肾上腺、甲状旁腺、甲状腺）、类风湿关节炎、胃肠道疾病、肾脏疾病、血液系统疾病等。导致骨质疏松最常见的药物是糖皮质激素。当然，老年人和绝经后女性也可能出现继发性骨质疏松。

## 6 骨质疏松是怎么来的？

骨质疏松是一种多因素疾病，常见的病因有：高龄、女性绝经、体重过低、不良生活习惯（如吸烟、过度饮酒、喝咖啡过多、缺少体力活动等）、饮食营养搭配不均衡、光照少、患有某些疾病或服用某些药物。



## 7 骨质疏松就是骨质流失吗？

人体骨骼生长、发育和衰老是个正常的过程，表现在骨质上就是骨量的增长、达到峰值和骨质流失。骨质流失是骨质疏松的基本特征，骨质流失的速度可以预测骨质疏松的发生，当骨质过度流失时就会导致骨质疏松的发生。

## 8 老年人为什么会驼背?

老年人是骨质疏松的高危人群，骨质疏松严重者在重力或其他外力的作用下可能出现脊柱椎体被压扁、脊柱活动受限和椎体压缩性骨折，进而导致驼背。因此，老年人应进行骨质疏松的早期筛查、诊断。



## 9 流失的骨质去哪了？

流失的骨质经过代谢后通过尿液排出，因此通过测定尿液中的骨代谢产物可以反映出骨质流失的情况。

## 10 经常晒太阳、多喝牛奶就能预防骨质疏松吗？

适当晒太阳、喝牛奶有助于骨骼的健康，但是由于导致骨质疏松的因素很多，因此仅仅做到这两点并不足以预防骨质疏松的发生。同时随着老龄化的发展，骨骼的衰老是个必然过程，因此应该定期评估骨骼健康，从多方面入手来预防骨质疏松的发生。



## 11 骨质疏松有什么危害？

骨质疏松的主要危害是发生骨折，进而增加病残率和死亡率。有调查显示：如果发生髌部骨折，1年之内死于各种并发症的人能达到20%，而存活者中约50%致残，生活不能自理，生活质量明显下降。而且骨折的治疗和护理需要投入巨大的人力和物力，费用高昂，给家庭、社会造成沉重的经济负担。

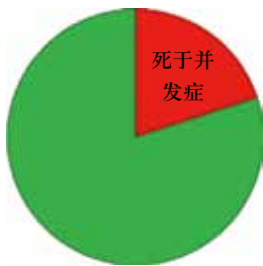


## 12 身体哪个部位的骨头受骨质疏松影响最大?

骨质疏松经常影响的部位有胸、腰、髋部、前臂和上臂，这些部位的骨头常因骨质疏松导致骨折。



### 13 骨质疏松会导致死亡吗？

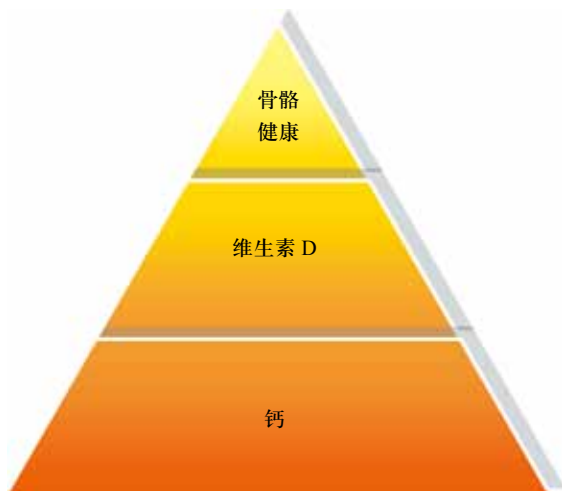


骨质疏松不会直接致死，但它引发的并发症有些却是致命的，比如骨折后卧床可导致深静脉血栓、肺部感染、心肺功能受累等各种并发症。调查显示：如果发生髋部骨折，

1年内死于各种并发症者达20%。

## 14 钙和维生素 D 对骨质有什么作用？

钙和维生素 D 是骨骼健康的基本补充剂，二者缺一不可。钙是骨质中最重要矿物成分，维生素 D 则可以促进钙的吸收，促进骨骼健康，改善肌肉力量，进而增加身体的稳定性，降低跌倒和骨折的风险。



## 15 还有哪些维生素和矿物质对骨质生成有重要作用？



除了钙和维生素 D 外，还有几种维生素和矿物质对骨质生成也有重要作用。磷是骨质矿化的另一种重要的矿物质，它和钙以一定的比例存在于骨内。此外，维生素 K2 能够增加骨质疏松患者的骨量。

## 16 吸烟与骨质疏松有关吗？

研究表明，吸烟是导致骨质疏松的危险因素：

（1）吸烟对骨细胞有直接毒性作用：烟草中的烟碱（俗名尼古丁）能够影响钙的吸收，抑制骨质形成，刺激骨质吸收。

（2）吸烟影响体内性激素水平：吸烟者血中的睾酮水平、雌激素水平均低于非吸烟者。

（3）吸烟破坏血管内皮，影响骨骼肌肌肉组织血供。



## 17 饮酒与骨质疏松有关吗？

适量饮酒（男性饮酒 10~40g/d，女性饮酒 10~30g/d，每周 5~6 天）能增加骨密度，绝经后女性适量饮酒可降低骨质流失的速率。

长期过量饮酒（饮酒 >40g/d）是导致骨质疏松的危险因素，原因如下：

（1）酒精对骨细胞有直接的毒性作用，能够抑制骨质形成，促进骨质吸收，进而导致骨质疏松。

（2）长期过量饮酒可导致多种内分泌激素（如睾酮、皮质醇及甲状旁腺激素）分泌紊乱。

（3）长期饮酒者往往存在钙、磷、维生素及微量元素营养不良，同时运动减少、体重减低等也促进骨质疏松的发生。



## 18 骨质疏松症会遗传吗？

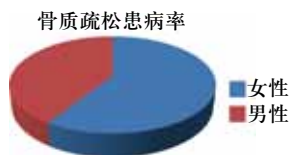
骨质疏松症的发生与青年时期获得的峰值骨量高低及绝经后或老年时骨量丢失的速度有关，遗传因素对上述两个过程有重要影响，但在不同时期骨量受遗传因素的影响程度不同。

遗传因素对峰值骨量的获得起了重要作用，目前已经有比较明确的结论：如果母亲患骨质疏松，她的女儿峰值骨密度较正常母亲的女儿低。

一级亲属（指父母、子女或同父母的兄弟姐妹）中有髋部骨折史的人未来发生骨质疏松或骨质疏松性骨折的风险增加。



## 19 骨质疏松与性别有关系吗？



性别是影响骨质疏松发生的一个重要因素。任何年龄、任何地区的女性骨量都低于男性，因此骨质疏松的发病率也是女性高于男性。

## 20 骨质疏松与种族有关系吗？

骨质疏松与种族有关。骨质疏松的发病率白种人最高，黄种人次之，黑种人最低。

