



# 患者指南

来自 [ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)



美国生殖医学会的患者教育网站

## 骨质疏松症

### 什么是骨质疏松症和骨质减少？

骨质疏松症和骨质减少是骨量（密度）较低的两种病症。它们会导致骨骼弱化，并提高出现骨折的风险。当一个人的骨矿物密度测量值低于某一阈值时，便会被确诊患有骨质疏松症。当一个人的骨量低于平均水平，但又没有骨质疏松症患者那么低时，此人便患有骨质减少。患有骨质减少的人出现骨折的几率较高，但没有骨质疏松症患者那么高。如果骨质减少得不到治疗的话，便可能会恶化成骨质疏松症。

### 有哪些症状？

骨质疏松症没有早期症状。大多数患有骨质疏松症的女性不知道自己患有此病，直到她们出现骨折。甚至连很小的创伤都会让骨质疏松症患者骨折。

### 有骨质疏松症的人最常见的骨折类型有哪些？

骨质疏松症患者最常见的骨折部位是髌部、脊柱和腕部。特别是脊柱骨折可以在没有外伤的情况下发生。常见的症状包括身高缩短和背部疼痛。髌部骨折是骨质疏松症的一种严重并发症，因为这种情况往往需要手术治疗。髌部骨折患者通常需要住院治疗，如果不进行复健的话，患者可能会丧失独立行动能力。

### 骨质疏松症通常是怎么发现的？

因为骨质疏松会影响到身体中的所有骨骼，所以腕部或踝部一次轻微碰撞引起的骨折都会让人怀疑是否患上此种病症。此外，有一些风险因素会使人们更容易发展成骨质疏松症。对这些人来说，接受检查是非常重要的。

### 哪些人存在患上骨质疏松症的风险？

- 年龄 > 65 岁。
- 成年之后骨折过。
- 骨质疏松或成年后骨折的家族史（特别是父母中任何一方出现过髌部骨折的）。
- 体重较低（体质指数[BMI]低于 22 kg/m<sup>2</sup>）。
- 目前还在吸烟。
- 持续使用皮质固醇类、抗癫痫药物、某些避孕药等药物或化疗。
- 过早停经（45岁之前）。
- 过量酒精摄入（每天喝2杯以上）。
- 患有吸收不良综合征、炎症性肠病、慢性肝肾疾病、胃旁路等慢性疾病。

### 我怎么知道自己患有骨质疏松症？

骨密度测量通常采用双能X线吸收法（DXA扫描拍摄）。测量骨矿物密度（BMD）可以在髌部、腕部和脊柱等部位进行。一个人的BMD将与健康的年轻成年人的平均骨量峰值值进行比较（T值）。T值为-1.0或更高时便表示骨密度正常。T值在-1.0和-2.5之间时表示存在骨质减少的症状。T值低于-2.5就可被诊断为骨质疏松症。

### 我应该如何预防骨质疏松？

你的骨骼健康取决于两类因素：你能控制的因素，和你控制不了的因素。你能够改变的因素包括饮食、运动习惯、药物，或者你可以服用的补充剂。你不能控制的因素包括遗传、年龄和停经的年龄。

### 有什么做法有利于骨骼健康？

每一位超过50岁的女性都应该采取措施增强骨骼健康，并预防或者减缓骨质疏松症的发生。

- 吃富含钙和维生素D的健康食物，或者每天补充钙质，都可以促进骨骼健康。
- 运动和负重活动（例如散步和举重）可以直接提高骨骼质量。它们也能够改善身体的平衡能力，减少跌倒的风险，进而降低发生骨折的风险。
- 一些激素和非激素治疗也可以预防骨质减少发展成骨质疏松症。这些药物包括雌激素、被称为“选择性雌激素受体调节剂（SERMs）”的类雌激素药物、雌激素和SERM的混合药物，以及一类叫做二膦酸盐的药物。
- 人们应该与医务人员讨论他们的个人风险因素，以及是否需要检测血液中的维生素D水平、扫描骨矿物质密度。当你曾骨折过，和（或）家族中的任何人被诊断为骨质疏松、骨质减少或者曾出现过髌部骨折，这种做法便尤为必要。

### 如何治疗骨质疏松症？

除了补充钙质和维生素D、制定规律的运动计划（包括负重运动）外，处方药也可以治疗骨质疏松症，并有助降低骨折的风险。比如，对绝经后的女性来说，二膦酸盐能够降低骨质疏松症带来的骨折风险。目前已证明绝经后女性接受激素治疗可降低骨折的风险，并且可以有效地预防骨质减少发展成骨质疏松症。不过，对于已患有骨质疏松症的绝经女性来说，它通常并不是首选的治疗方案。药物的选择取决于很多因素。你需要和医生讨论哪种方法适合你。服用药物治疗骨质疏松症的女性应在治疗后的1-2年内进行DXA扫描，以观察药物是否有效。

### 哪些人应该进行骨质疏松症的治疗？

一个人是否需要接受治疗是取决于那人的骨折风险评估结果。美国骨质疏松基金会认为，有任何下列情况的女性应接受治疗：

- 髌部或脊柱骨折。
- 股骨颈或脊柱的T值低于-2.5。
- 低骨量（股骨颈或脊柱的T值在-1.0和-2.5之间），以及根据个人的检查结果和家族史判断其在未来10年内发生骨折机会高。

### 建议总结：

- 每日饮食总计摄入1200毫克钙（饮食与服用补充剂相结合）和800单位维生素D。
- 规律的负重运动。
- 有风险的女性应通过DXA扫描筛查骨质疏松症。
- 对于患有骨质疏松症、曾经骨折过或者存在骨折的高风险的女性来说，她们应该调整生活方式，并接受药物治疗。
- 避免使用烟草和过量饮酒。

2015年编写；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Created 2015; Translated by Hernest Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Hernest Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问[www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)