

骨质疏松症患者补钙药物如何选

文 / 咸阳市第一人民医院 陈红

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨脆性增加为特征的全身性骨病。近些年,随着人口老龄化的加深,骨质疏松症的发病率也在不断上升。患者除了应该通过调整饮食、增加运动等方式来预防和治疗骨质疏松症外,还可以服用补钙药物来补充钙质,提高骨骼强度。本文将详细介绍骨质疏松症患者应服用哪些补钙药物,以及如何正确选择和使用这些药物。

一、骨质疏松症的发病机制

1.骨代谢失衡

人体骨骼处于不断的新陈代谢过程中,成骨细胞负责骨的形成,破骨细胞负责骨的吸收。在正常情况下,成骨细胞和破骨细胞的活性保持平衡,骨量维持相对稳定。然而,随着年龄的增长、激素水平的变化及不良生活方式等因素的影响,破骨细胞的活性增强,成骨细胞的活性减弱,导致骨吸收大

于骨形成,骨量逐渐减少,从而引发骨质疏松症。

2.钙摄入不足与流失增加

(1) 钙摄入不足:钙是维持骨骼健康的重要营养素。如果饮食中钙的摄入量不足,或者身体对钙的吸收不良,就会导致血钙水平下降。为了维持正常的血钙水平,身体会调动骨骼中的钙释放到血液中,从而导致骨量减少。

(2) 钙流失增加:随着年龄的增长,肾脏对钙的重吸收能力下降,尿钙排泄增加。同时,女性在绝经后,由于雌激素水平下降,破骨细胞活性增强,骨钙流失加快。此外,一些疾病(如甲亢、糖尿病等)和药物(如糖皮质激素等)也会导致钙流失增加。

二、骨质疏松症患者常用的补钙药物

补钙药物通过补充钙质,可以提高骨骼密度和强度,从而预防和

治疗骨质疏松症。常用的补钙药物包括以下几类:

1.碳酸钙类

(1) 碳酸钙D₃片:一种复方制剂,主要成分包括碳酸钙和维生素D₃。碳酸钙具有含钙量高的特点,能够快速补充人体所需的钙质;而维生素D₃则能促进肠道对钙的吸收和利用,增强补钙效果。碳酸钙D₃片适用于因缺钙引起的各种骨质疏松症状。

(2) 碳酸钙D₃颗粒:与碳酸钙D₃片类似,碳酸钙D₃颗粒也是一种易于吸收和利用的补钙药物。而且,颗粒剂型更便于吞咽,适合吞咽困难或儿童患者使用。

2.葡萄糖酸钙类

(1) 葡萄糖酸钙片:葡萄糖酸钙是一种矿物质药,含有较高的钙元素,不仅能直接补充钙质,还能参与骨骼的形成和修复过程,对改善骨质疏松症状有显著效果。

(2) 葡萄糖酸钙锌口服溶



液：除了钙还添加了锌元素。锌是维持人体正常生理功能的重要矿物质之一，与钙可以发挥协同作用，有助于骨骼健康。口服液剂型更便于吸收和利用，适合需要快速补钙的患者。

3. 维生素D类

(1) 维生素D钙咀嚼片：这种钙片不仅含有钙质，还添加了维生素D，维生素D在钙的吸收和利用过程中起着关键作用，能够促进肠道对钙的吸收并在骨骼中的沉积。维生素D钙咀嚼片口感好、易于咀嚼，适合老年人和儿童患者使用。

(2) 维生素D₂磷酸氢钙片：一种复方制剂，主要成分是磷酸氢钙和维生素D₂。磷酸氢钙是骨骼的重要组成部分之一，而维生素D₂则能促进磷酸氢钙的吸收和利用，适用于

各种因缺钙引起的骨质疏松症状。

4. 其他类型

(1) 二维葡钙片：含有葡萄糖酸钙和维生素D等多种成分，能够全面补充钙质和促进钙的吸收利用。

(2) 牡蛎钙片：以牡蛎壳为原料提取的钙片，富含天然钙质和微量元素。牡蛎钙片不仅补钙效果好，还有增强免疫力的功效。

三、补钙药物的正确使用方法

1. 剂量和用法

(1) 剂量：骨质疏松症患者的补钙剂量应根据年龄、性别、病情等因素确定。一般来说，成年人每天的钙摄入量为800~1200 mg，骨质疏松症患者可以适当增加钙的摄入量。但补钙也不是越多越好，过量补钙可能会引起高钙血症、肾

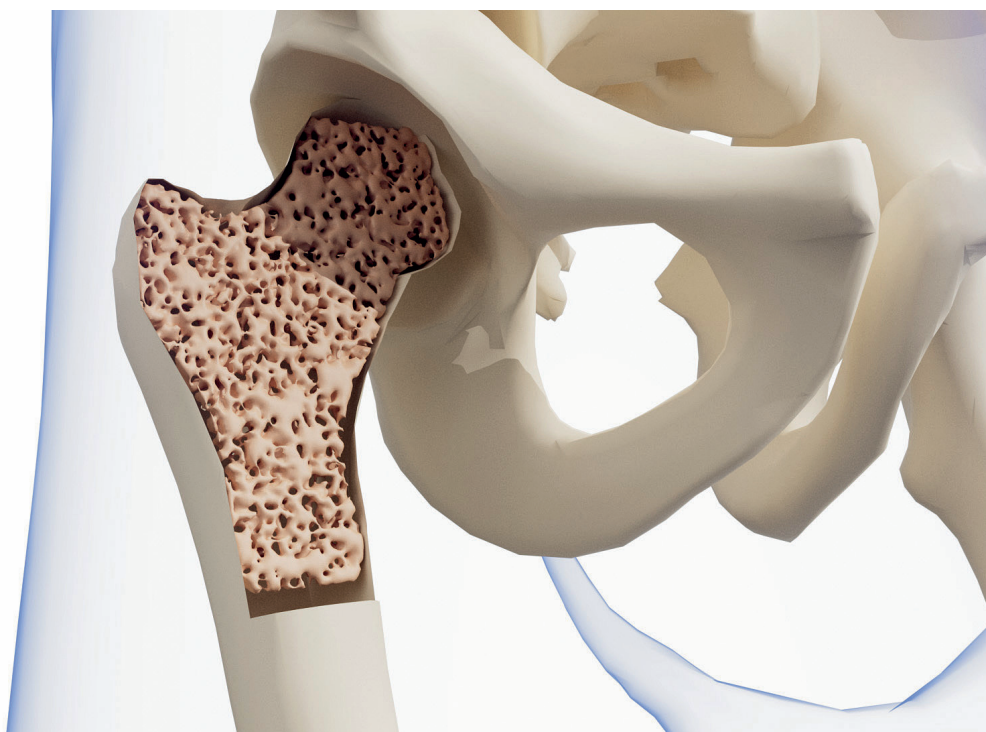
结石等不良反应。

(2) 用法：补钙药物可以口服或静脉注射。口服补钙药物时，应按照说明书的要求服用，一般在饭后服用，以减少胃肠道不适。静脉注射补钙药物时，应在医生的指导下进行，严格控制注射速度和剂量，以免引起心律失常等不良反应。

2. 联合用药

(1) 维生素D：维生素D可以促进钙的吸收和利用，骨质疏松症患者在补钙的同时应补充足够的维生素D。既可以选择含有维生素D的复方钙剂，也可以单独服用维生素D制剂。维生素D的推荐剂量为每天800~1200 IU。

(2) 维生素K：维生素K可以促进骨钙素的合成，提高骨骼强度。骨质疏松症患者可以适当补



充维生素K，一般每天的剂量为45~120 μg 。

(3) 镁、锌等微量元素：这些微量元素对于骨骼健康也有重要作用。骨质疏松症患者可以适当补充这些微量元素，以提高钙的吸收和利用效率。

四、特殊人群的补钙药物选择

1. 妊娠期和哺乳期女性

妊娠期和哺乳期女性对钙的需求量较大，应适当补充钙剂，可以选择碳酸钙、葡萄糖酸钙等，并注意补充维生素D。另外，在选择补钙药物时应注意药物的安全性，避免使用对胎儿或婴儿有不良影响的药物。

2. 儿童

儿童正处于生长发育阶段，对钙的需求量较大，可以选择口感好、易于吸收的葡萄糖酸钙、乳酸

钙等有机钙制剂，并注意补充维生素D。另外，儿童服用补钙药物应在医生的指导下进行，避免过量补钙。

3. 老年人

老年人胃酸分泌减少，胃肠道功能下降，适合选择不需要胃酸参与即可被吸收的柠檬酸钙、复方钙剂等。另外，老年人服用补钙药物应注意药物的不良反应，如有不适及时调整药物剂量或种类。

五、服用补钙药物的注意事项

(1) 遵医嘱用药：骨质疏松症患者应严格遵医嘱用药，不可私自加减剂量或更换药物。不同药物有不同的适应证和禁忌证，错误用药可能导致不良后果。患者在用药前，应仔细阅读药品说明书并咨询医生意见。

(2) 注意药物相互作用：某些

药物可能影响钙的吸收和利用，如抗酸药、抗菌药物、利尿剂等。在服用补钙药物时，应告知医生目前的用药情况，避免发生药物相互作用，导致补钙效果降低或不良反应增加。

(3) 合理安排补钙时间：为提高钙的吸收率，可以将补钙时间安排在餐后1~2小时；此时胃酸分泌较多，有助于钙的吸收和利用。另外，分次服用钙片也有助于提高吸收效果。

(4) 注意补钙剂量：成年人每天钙的摄入量应在800~1000 mg之间，过量补钙可能导致高钙血症、肾结石等不良反应。患者应严格按照医嘱控制补钙剂量，并定期检测血钙水平以调整剂量。

(5) 保持良好的生活习惯：除药物治疗外，骨质疏松症患者还应保持良好的生活习惯，促进骨骼

健康,包括戒烟限酒、保持适量运动、保证充足睡眠及多晒太阳等。同时,多吃富含钙质的食物(如虾皮、鱼肉、牛奶等)也有助于提高骨密度和强度。

六、骨质疏松症的预防与长期管理

骨质疏松症的预防与长期管理同样重要,通过合理的生活方式和饮食调整,可以降低骨质疏松症的发生风险,并提高生活质量。主

要措施包括均衡饮食以补充钙质和维生素D,规律运动以增强骨骼健康,避免不良生活习惯如吸烟和过量饮酒等。定期进行骨密度检测和评估骨质疏松风险,也是预防骨质疏松症的重要措施之一。对于已经诊断为骨质疏松症的患者,除药物治疗外,还需要结合生活方式调整和定期随访以全面管理疾病,改善预后。

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,我们在人生各个阶段都可能

与它结下“不解之缘”。但是,通过合理的补钙药物治疗和预防措施,就可以做到有效预防和治理。我们应根据自身病情和医生建议,选择合适的补钙药物,并严格遵守用药注意事项,以提高治疗效果并减少不良反应。保持良好的生活习惯和定期随访,也是预防和管理骨质疏松症的重要措施之一。希望本文能够帮助骨质疏松症患者更好地了解和管理这一疾病,提高生活质量。

药物与人

辅助治疗药物知多少

除了补钙药物外,骨质疏松症患者还需要结合病情服用其他辅助治疗药物。这些药物能够影响骨吸收、促进骨形成或缓解疼痛症状,全面改善骨质疏松症患者的病情。

1.活性维生素D

(1)骨化三醇:一种活性维生素D制剂,直接作用于肠道和骨骼组织,可以促进钙的吸收和利用,并促进骨骼矿化,适用于各种因维生素D缺乏或代谢障碍引起的骨质疏松症状。

(2)骨化三醇胶丸:与骨化三醇类似,也是一种活性维生素D制剂,可以快速提高体内维生素D水平,促进钙的吸收和利用。

2.降钙素

(1)鲑鱼降钙素:一种从鲑鱼中提取的天然降钙素制剂,可以抑制破骨细胞活性,促进钙在骨骼中的沉积。鲑鱼降钙素适用于伴有骨痛症状的骨质疏松症、高钙血症、畸形性骨炎等疾病患者的治疗。

(2)鳗鱼降钙素:与鲑鱼降钙素类似,也是一种有效的降钙素制剂,能够快速缓解骨质疏松症引起的骨痛症状,促进骨骼健康。

3.双膦酸盐类

(1)阿仑膦酸钠片:一种口服双膦酸盐类药物,能够抑制破骨细胞的活性,减少骨吸收。阿仑膦酸钠片适用于绝经后女性骨质疏松症、老年性骨质疏松症的治疗。

(2)唑来膦酸注射液:一种静脉注射的双膦酸盐类药物,有更强的抑制骨吸收作用。唑来膦酸注射液适用于严重的骨质疏松症患者,可以快速改善病情。

4.其他类型

(1)特立帕肽注射液:一种重组甲状旁腺素类药物,可以促进骨形成并增加骨密度。特立帕肽注射液适用于严重骨质疏松症患者,可以快速改善病情。

(2)中成药:如金天格胶囊、仙灵骨葆胶囊等,具有强筋壮骨、促进骨骼修复的功效。适用于因骨质疏松症引起的疼痛、乏力等症状的辅助治疗。

