

骨质疏松用药全攻略

文 / 西安市中医医院 杨巧娟

骨质疏松，这个总在无声无息中发生却危害严重的疾病，正悄悄影响着许多中老年人的生活质量。作为一种全身性的代谢性骨病，骨质疏松主要表现为骨量减少、骨组织微结构损坏，导致骨骼变得脆弱，容易发生骨折。合理的药物治疗方案对于有效管理和治疗骨质疏松尤为重要。今天，我们就来全面了解一下骨质疏松的用药攻略。

一、骨质疏松的症状与危害

1. 骨质疏松的症状

腰背痛是骨质疏松的典型表现，患者常感到腰部或背部隐隐作痛，长时间站立或行走后加重，休息后可缓解，但症状易反复。随着骨骼越来越脆弱，脊椎骨可能会发生压缩性骨折而变短，导致身高下降和驼背。骨质疏松最大的危害就是容易骨折，即使只是轻微的跌倒或碰撞，也可能导致骨折，尤其是髋部、脊柱和手腕等部位。此外，脊椎骨压缩性骨折可能导致胸廓变形，进而影响肺功能，出现气短、呼吸困难等症状。

2. 骨质疏松的危害

骨质疏松引发的慢性疼痛、骨折等问题会严重影响患者的日常生活，导致患者行动不便，严重者甚至需要长期卧床。这些症状不仅会降低生活质量，而且还可

能引发焦虑、抑郁等心理问题。骨质疏松的治疗需要持续投入医疗资源，一旦发生骨折，可能需要手术、住院和长期的康复治疗，给患者家庭带来沉重的经济负担。髋部骨折的骨质疏松患者往往需要长期卧床，这会增加肺炎、褥疮等并发症的发生风险，严重时甚至可能导致死亡。

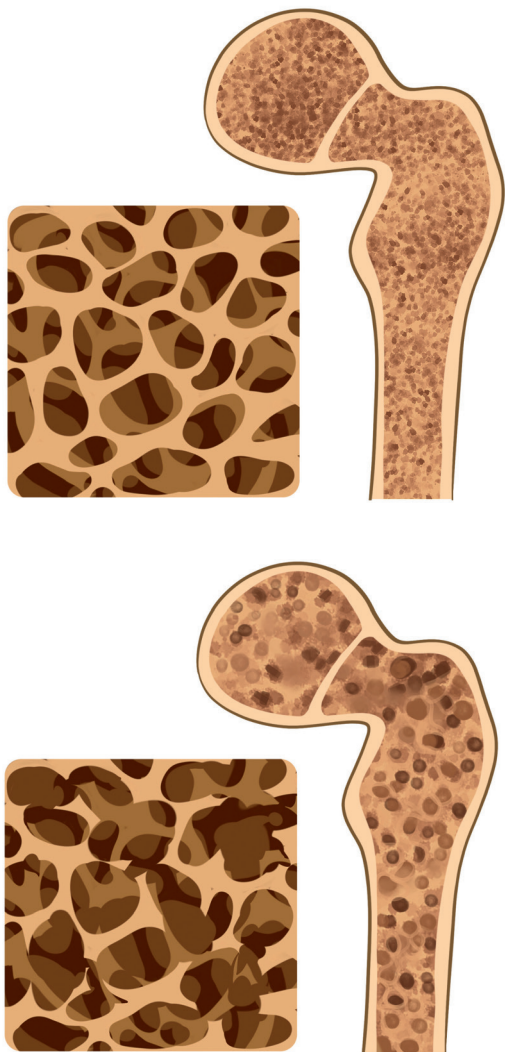
二、骨质疏松的基础用药

1. 钙制剂

钙是骨骼的主要成分，对于维持骨骼的强度和稳定性至关重要。随着年龄的增长，人体对钙的吸收能力逐渐下降。钙制剂能够补充人体所需的钙元素，促进骨形成并维持骨量，有助于提高骨密度，从而降低骨质疏松和骨折风险。常见的钙制剂有碳酸钙D₃颗粒、葡萄糖酸钙口服溶液等。

2. 维生素D类药物

维生素D类药物能够提高人体对钙的吸收能力，还能增强肌肉力量，减少跌倒的风险，从而预防骨质疏松引起的骨折。常见的维生素D类药物有维生素D滴剂、维生素D₂软胶囊等。此外，多晒太阳也是补充维生素D的有效途径，因为阳光中的紫外线可以促进人体皮肤合成维生素D。



三、抑制骨吸收的药物

1. 双膦酸盐

双膦酸盐是一类主要用于治疗骨质疏松的药物。它能抑制骨吸收，有助于减少骨量丢失，适用于多种类型的骨质疏松症患者。常见的双膦酸盐类药物包括阿仑膦酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠等。

2. 降钙素

降钙素是一种能够调节血钙水平的激素类药物。它主要通过抑制破骨细胞的活性来减少骨质的流失，还能促进钙离子在骨骼中的沉积，从而增加骨密度。这类药物适用于骨质疏松伴有疼痛的患者，特别是由于

骨质流失导致的骨痛患者。常见的降钙素类药物包括鲑降钙素、依降钙素等。

3. 雌激素

雌激素是一种女性激素，在维持女性骨骼健康方面发挥着重要作用。绝经后女性由于雌激素水平下降，往往更容易发生骨质疏松。雌激素能够抑制骨转换，减少骨质的流失，还能促进肠道对钙的利用。雌激素适用于绝经后女性骨质疏松症患者，特别是伴有潮热、出汗等更年期症状的患者。常见的雌激素类药物包括戊酸雌二醇、结合雌激素等。

四、促进骨形成的药物

1. 甲状旁腺激素类似物

甲状旁腺激素类似物是一种模拟甲状旁腺激素作用的药物。它能够刺激成骨细胞的增殖和分化，促进骨质的形成，同时在改善骨微结构方面也表现出色。

2. 氟化物

氟化物主要通过促进骨质的形成来发挥作用。它能够增加骨矿物质的含量，从而增强骨骼的稳定性。虽然氟化物在骨质疏松治疗中的应用相对有限，但对于某些特定情况（如骨折高风险患者），仍可能作为一种治疗选择。

3. 雄激素

雄激素对维持男性骨骼健康具有重要作用，可用于治疗男性骨质疏松。它能够增强骨细胞的活性，促进蛋白质的合成，刺激红细胞生成，从而改善骨代谢。雄激素主要适用于男性原发性或继发性性腺功能减退相关的骨质疏松症。

五、其他治疗药物

1. 依普拉芬

依普拉芬能够减缓骨质的流失速度，同时还能促进骨形成，使骨骼变得更加坚固。依普拉芬对于绝经后女性骨质疏松、老年性骨质疏松等多种类型的骨质疏松症都有明显的治疗效果。

2. 维生素K

维生素K具有强健骨骼的作用。适量补充维生素K可以增强骨骼的韧性，降低骨折风险。富含维生素K的食物包括绿叶蔬菜、动物肝脏等。

3. 中药

中药在治疗骨质疏松方面也有独特的优势。常用的中药材如川牛膝、菟丝子、补骨脂等，具有益气补血和强筋健骨的功效，煎熬成汤剂服用可以改善骨质疏松患者的症状。中成药是以中药材为原料加工制成的复方制剂，如仙灵骨葆片、强骨胶囊等，具有便于携带和服用的优点，同时保留了中药材的疗效。

六、用药注意事项

骨质疏松的治疗药物种类繁多，每种药物都有其特定的适应证和禁忌证。不同药物的服用时间和方式各异，必须严格遵医嘱使用，不可自行调整剂量或突然停药。除药物治疗外，患者还需注意饮食均衡和适度运动。保证充足的钙、维生素D等营养素摄入，配合规律运动，有助于改善病情。用药期间可能出现胃肠道不适、头痛、肌肉酸痛等不良反应，一旦发生应及时就医处理。此外，需特别注意药物间的相互作用，用药期间

如需联用其他药物或进行手术，务必提前咨询医生。

骨质疏松是一种需要长期管理的慢性疾病。通过规范的药物治疗和生活方式调整，我们能有效控制病情发展，提高生活质量。希望这篇文章能帮助大家更好地防治骨质疏松，让我们一起守护骨骼健康。

温馨提示

虽然药物治疗对骨质疏松有重要作用，但预防才是关键。日常生活中，我们应注重钙和维生素D的摄入，保持健康的饮食和生活习惯，坚持适量运动。高危人群应定期进行骨密度检查，及时发现并治疗骨质疏松。

