

不容忽视的骨质疏松症

文 / 唐山中心医院 杨慧萍

在大众的认知里，骨质疏松似乎不是什么严重的疾病，不少人觉得治不治没太大区别。但事实上，骨质疏松危害极大，被称为“21世纪沉默的疾病”。接下来，我们就深入了解一下骨质疏松。

一、骨质疏松是什么病

1993年，世界卫生组织（WHO）将骨质疏松症定义为一种系统性骨骼疾病。它的特征是骨量低、骨组织微结构恶化，进而导致脆性增加，极易发生骨折。

骨质疏松症主要分为原发性和继发性两类。继发性骨质疏松症主要由疾病或药物引发，在临床中占比相对较低；原发性骨质疏松症则主要与年龄增长导致骨质流失有关，是最为常见的类型，主要发生在老年人身上，其中衰老和绝经引起的骨质疏松最为多见。

骨质疏松症通常可能导致疼痛、骨折、身高变矮等。其中，骨折是骨质疏松症最严重的并发症，常见于髋部和椎骨。骨折不仅会带来慢性疼痛，还可能导致残疾，引发抑郁，使患者生活质量下降，甚至增加死亡风险。

二、骨质疏松的防治

预防和治疗骨质疏松症需要结合药物治疗与非药物治疗。

1. 药物治疗

根据对骨骼产生的效果，治疗骨质疏松症的药物可分为骨吸收抑制剂和骨形成促进剂。

（1）骨吸收抑制剂

这类药物的作用是抑制破骨细胞的功能，从而缓解骨丢失。

①选择性雌激素受体调节剂：如雷洛昔芬、巴多昔芬，能充当雌激素受体激动剂，减少骨吸收，适用于绝经后骨质疏松症患者。

②双膦酸盐类：阿仑膦酸盐是治疗绝经后骨质疏松症的首选药物。除了用于治疗绝经后骨质疏松症，它还适用于骨折风险较高的患者，以及伴有骨骼受累的晚期肿瘤患者和肿瘤诱发高钙血症的患者。利塞膦酸钠、伊班膦酸盐、唑来膦酸也都属于双膦酸盐类药物。

③RANKL抗体：地舒单抗是首个用于治疗骨质疏松症的生物药物，同时也适用于骨受累的晚期肿瘤患者（如不可切除的骨巨细胞瘤或手术切除会涉及严重并发症的情况）。

（2）骨形成促进剂

这类药物的作用是促进骨组织合成代谢。

特立帕肽是首个用于治疗骨质疏松症的合成代谢药物，适用于绝经后骨质疏松症且高骨折风险的女性、高骨折风险的男性，以及与糖皮质激素治疗相关的骨

质疏松症患者。阿巴帕肽也属于这一类药物。

2. 非药物治疗

(1) 合理的营养摄入

钙和维生素D被认为是预防骨质疏松症的关键营养素。钙是骨骼的主要成分之一，对维持骨骼硬度至关重要。然而，许多人的钙摄入量常常低于指南推荐的每日700 mg。长期缺钙会导致骨密度降低，所以钙补充剂很受欢迎。但目前关于钙补充剂的使用存在争议，有研究发现，单独服用钙补充剂而不与维生素D一起服用时，可能会增加心肌梗死的风险。而从饮食中获取钙则不会产生此类风险，所以食源性钙是更安全的选择。

维生素D是一种类固醇激素，对肠道钙的吸收和调节起着关键作用。由于富含维生素D的食物较少，人体80%~90%的维生素D是通过皮肤暴露在阳光下合成的，其余10%~20%来自饮食。维生素D能调节血钙水平，促进成骨细胞和破骨细胞参与骨骼生长与重塑，进而降低骨质疏松症的发生风险。

与此同时，骨质疏松症患者应避免限制性饮食，因为消瘦(BMI<21 kg/m²)是骨质疏松症的危险因素之一。基础代谢率也与骨质疏松症有关，它会随着有氧运动量的增加而升高，随着年龄的增长而降低。

(2) 科学的体育锻炼

缺乏运动会致骨密度降低，而体育锻炼则有助于增加骨密度。此外，体育锻炼还能调节雌激素、甲状

旁腺激素和糖皮质激素等参与骨代谢的激素水平。雌激素是骨骼保护剂，可减缓破骨细胞因子的产生，促进成骨细胞增殖，减少骨细胞凋亡。

(3) 减少酒精摄入及戒烟

酒精对骨骼健康的影响具有两面性，取决于饮酒量。适量饮酒可以保护骨骼，但过量饮酒则会增加骨折风险。

吸烟是导致骨质疏松症的危险因素。研究证实，吸烟与骨骼健康呈负相关，老年人吸烟会增加骨量流失和骨折风险。香烟中约150种毒素产生的自由基，会促使雌激素破坏酶增加，而雌激素对骨骼重塑至关重要。这也解释了为什么女性吸烟者往往提前进入更年期。

三、重视骨质疏松，守护骨骼健康

骨质疏松症是一种慢性进行性疾病，由骨吸收和骨形成失衡引起。它的发展没有固定的临床模式，早期通常无明显症状，但随着病情进展会出现特定体征和症状。

骨质疏松症及其并发症是导致老年人死亡的常见原因。因此，所有健康成年人都应该了解预防骨质疏松症的措施，正确认识这种疾病，在日常生活中积极预防，出现问题及时治疗，守护好自己的骨骼健康。

疾病与人

