

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防骨质疏松症呢？

答：日常预防骨质疏松应注意：

(1) 调整饮食是预防骨质疏松的重要措施：在日常生活中，应多吃富含钙、磷、维生素等营养成分的食物，如鸡蛋、牛奶、乳制品、瘦肉、豆制品以及新鲜的蔬菜和水果等。这些食物能够为骨骼的合成提供原材料，加强骨骼强度，从而预防骨质疏松的发生。

(2) 适当运动也是预防骨质疏松的有效方法：患者可以选择适合自己的体育运动，如散步、打太极拳、跑步、游泳等。运动能促进身体血液循环，增强自身免疫力，促进骨骼的生长发育，提高骨密度，增强肌肉力量，从而减少骨质疏松的风险。

问题 2：骨质疏松症就是缺钙吗？

答：许多人认为人到老年，腰背痛，腿脚痛是因为“缺钙”而造成的，甚至认为这种疼痛不用治疗，挺一挺就能熬过去。钙确实是构成骨骼的主要成份，但骨质疏松并不单纯是因为缺钙，而是由于多种因素导致骨质流失速度超过骨质形成速度所致。因此，单靠补钙来治疗骨质疏松症是远远不够的，补钙必须与抗骨质疏松药物(包括抑制骨吸收的药和促进骨形成的药)相结合，才能有效地治疗骨质疏松症。

问题 3：哪些人容易得骨质疏松症？

答：以下人群属于骨质疏松症的高危人群：老年人；绝经女性；具有母系家族史（尤其髌部骨折家族史）者；低体重人群；性激素低下者；吸烟者；过度饮酒或咖啡者；体力活动少者；饮食中钙和/或维生素 D 缺乏者（光照少或摄入少）；有影响骨代谢的疾病者；应用影响骨代谢药物者。

问题 4：如何自测判断骨质疏松？

答：国际骨质疏松基金会（IOF）推荐的自我测试结果主要通过风险因素评估和风险指数计算进行分类。

（1）风险因素自我评估：包含 9 个问题，女性需重点关注绝经史和月经史，男性则关注激素使用史，若 3 个或以上问题回答为“是”，建议进行骨密度检测。风险因素自我评估（快速问答）问题如下：①您的父母双亲中有没有轻微碰撞或者跌倒就会发生骨折的情况？②您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？③您经常连续 3 个月以上服用可的松、强的松等激素类药品吗？④您的身高是否降低了 3 厘米以上？⑤您经常过度饮酒吗？⑥每天您吸烟超过 20 支吗？⑦您经常患痢疾腹泻吗？⑧您是否在 45 岁之前就绝经了？⑨除了怀孕，您是否有过连续 12 个月以上没有月经？

（2）骨质疏松风险指数计算（亚洲人群）：风险指数=[体重(kg)-年龄(岁)]×0.2。结果判断：-1 及以上为低风险，建议定期体检；-1 与 -4 之间为中风险，建议咨询医生制定预防方案；-4 及以下为高风险，需立即就医评估。

以上方法仅作为初步筛查工具，无法替代专业医疗诊断。建议根据自身情况选择合适的测试方式，并将结果告知专业医生以制定个性化管理方案。

问题 5：骨密度检查已经确诊了骨质疏松症，为什么还要抽血检查？

答：骨密度检查主要用于诊断骨质疏松症，但它无法确定导致骨质疏松的具体原因。因此，抽血和尿液检查是非常重要的辅助手段，其目的主要有以下三个方面：①通过系统检查找出导致骨质疏松的原因，排除其他疾病(如骨软化、甲旁亢等)，这样才能开展针对病因的治疗；②通过评估肝肾功、骨代谢指标，选择最适合于病情的骨质疏松药物，使药物发挥其最大治疗功效而避免其副作用；③骨质疏松通常需要数年甚至 10 多年的长期治疗，而骨密度的变化缓慢，连续动态前后比较血液中骨代谢指标的变化可以监测药物的疗效，有利于及时调整治疗方案。