

提高钙质吸收的小贴士

- 仔细阅读钙质补品包装标签的纯元素钙量。注意每份钙质的纯元素钙量。比如每份钙质含纯元素钙800克，而每份钙质包含4粒钙片。
- 钙片和食物一起吃可以增加钙质吸收。
- 有些人吃了钙片后会有胃胀气，胃腹胀和便秘。可以尝试多喝水，多运动和多吃蔬菜和水果。如果吃一种钙片会不舒服，可以尝试其它种类的钙片。
- 如果您不确定吃哪一种钙片，或有什么疑问，请向您的医生询问。

治疗骨质疏松的药物

药物种类/药名	剂量与服法	功效
双膦酸盐 (Bisphosphonates) :	口服： (例如：阿仑膦酸钠， 利塞膦酸钠，和伊 班膦)	口服的双膦酸盐是治疗骨质疏松的最常用药。患者一定要按照指示与具体说明来服用。这样可以提高药效，减少副作用。
	静脉注射： 唑来膦酸	提供患者多一种治疗的选择。尤其是不能口服的患者。
选择性雌激素受体调节剂 (Selective Oestrogen Receptor Modulators (SERMs)	口服： 雷洛昔芬 (Raloxifene)	有类似女性荷尔蒙的功效。可以阻止或减少骨质流失，从而提高骨质密度。
甲状旁腺激素治疗 (Parathyroid hormone treatment)	皮下注射： 特立帕肽 (Teriparatide)	用于那些对双膦酸盐治疗反应不佳的患者。可以提高骨质密度，厚度和力度。皮下注射每天一次。
单克隆抗体 (Monoclonal Antibody)	皮下注射： 狄诺塞麦 (Denosumab)	减少骨组织再吞噬，提高骨质厚度。皮下注射一年两次。
其他的	口服药粉： 雷奈酸锶 (Strontium ranelate)	增加骨组织形成，减少骨组织再吞噬。让骨形成和骨再吞噬达到平衡，有利于骨生长。



Singapore
General Hospital
SingHealth

自体免疫与关节炎中心 新加坡中央医院
第五座一楼
欧南路
邮区169608

www.sgh.com.sg/arc
询问热线：(65) 6321 4377

Reg. No: 198703907Z
资料正确为印刷截至2023年8月为止

PATIENTS. AT THE HE^{ART} OF ALL WE DO.®

自体免疫及关节炎中心
风湿病与免疫学

骨质疏松症



Singapore
General Hospital
SingHealth

什么是骨质疏松?

骨质疏松是一种会导致骨头脆弱，容易骨折的病症。男性或女性都可能得骨质疏松。随着人年龄的增加，骨头变得更多孔和薄。因此，如果你不小心跌倒了，就可能得骨折。

但是骨质疏松是可以预防和治疗的。最重要的是在年轻时建立强壮的骨骼；当年龄老化时，尽量减少骨质流失。一般来说，人在三十岁过后，骨质开始慢慢流失。骨质一般来说是以每年大约0.4%到2%的比率流失。女性比较容易流失骨质，尤其在刚停经后的几年。但是，患上骨质疏松并不意味着一定会骨折。它只是增加患者得骨折的风险。即使你已经有骨质疏松，只要保持良好营养、多运动和定时服用医生给的药，也可让骨质流失缓慢下来。

两种常见的骨质疏松

1. 原发性骨质疏松症
2. 继发性骨质疏松症

原发性骨质疏松症与年龄和女性经期有关。如果是由于女性停经后缺乏足够的女性荷尔蒙来保护骨头而导致的，它又被称为绝经后骨质疏松症。如果只是由于年龄老化导致的，它又被称为退化性骨质疏松症。一般来说，退化性骨质疏松症比绝经后骨质疏松症要迟发生。而且，退化性骨质疏松症的骨质流失要比绝经后骨质疏松症的骨质流失缓慢。

继发性骨质疏松症是由于其它的疾病或者药物导致的。

导致骨质疏松的高风险因素

- 性别，年龄和种族
- 体重 - 体质指数较低
- 较早停经
- 多次怀孕
- 药物 - 例如，类固醇和抗癫痫药物
- 与荷尔蒙有关的疾病，例如甲状腺疾病，性激素不足，或肾上腺失调
- 其它的疾病，例如类风湿性关节炎或肠道疾病
- 长期卧床不起或缺乏运动
- 低钙质，低维生素D的饮食
- 过量减轻体重，过量节食
- 抽烟，过量饮酒

骨质疏松的诊断

骨质疏松是可以通过骨矿物质密度检查得出诊断。骨矿物质密度检查也可以用来评估骨质疏松治疗的效果。一般来说，医生会根据情况决定多久需要做骨矿物质密度检查，比如一年一次。

骨质疏松的预防和治疗

一个有效的预防或治疗方案包括多方面因素，这些因素会影响整体的骨质健康。这些因素包括：

- 高钙质，高维生素D的饮食
- 低负荷的负重运动，例如：跑步，快步走，游泳，水中健美操，低负荷的园艺工作，跑步机上快步走。一个星期2-3次，每次累积运动至少三十分钟。
- 进食足够的蛋白质也会对骨骼有保护效果
- 不要抽烟
- 不要喝过量的酒
- 不要吃过量的高纤维食物
- 不要吃太咸的食物
- 不要进食太多的咖啡因



富含钙质的食物

钙质使人的骨骼强壮；维生素D帮助人体钙质的吸收。因此我们应该知道什么食物富含钙质和维生素D。钙质每天推荐量介于1000到1200毫克，维生素D每天推荐量介于600到800国际单位。最简单有效获取维生素D的方法是每天晒太阳至少30分钟。如果因为某些原因不能晒太阳，也可以通过从食物中摄取。富含维生素D的食物包括蛋黄，鳕鱼肝油，鲑鱼和沙丁鱼。

每天选择几样以下列出的富含钙质的食物以保持您骨质的健康和强壮：

食物	份量	钙质含量
奶制品类		
钙强化奶	1杯	600
低酯纯酸奶	1杯	485
全酯奶	1杯	300
低酯奶	1杯	300
脱脂牛奶	1杯	300
普通奶酪	1杯	135
低酯奶酪	1杯	150
钙强化豆奶	1杯	250
鱼类和贝壳类		
带骨的罐头沙丁鱼	三盎司	325
水果类		
钙强化橙汁	1杯	300
蔬菜类		
菠菜	1/2杯	120
芥菜	1/2杯	115
豆腐	1/2杯	130
芸豆	1/2杯	116

钙质补充

如果您的钙质从食物中摄取不够，就需要吃钙片。在您选择钙片时，一定要仔细阅读包装标签。确保钙质含量指的是纯元素钙量*，而不是每粒钙片的钙质总含量。因为每天的钙质推荐量是以纯元素钙量来计算的。

*纯元素钙是指可以被身体吸收的钙质成份。