



# 骨质疏松症

**骨质疏松症**是一种疾病，可导致骨骼变得非常脆弱且容易断裂。

## 导致骨质疏松症的原因有哪些？

女性骨质疏松症通常由于更年期到来，雌激素水平降低而导致引起骨质流失。雌激素在构建和维持骨骼方面发挥着重要作用。绝经后，身体产生的雌激素非常少。

## 哪些人有患病风险？

任何人都可能患上骨质疏松症，但女性患骨质疏松症的几率约是**男性的四倍**。如果您有以下情况，您可能更容易患上骨质疏松症：

- 为女性
- 年龄超过 50 岁
- 吸烟
- 体型纤瘦
- 有家族成员患有骨质疏松症
- 缺乏足够的负重运动，如步行
- 饮酒（每天超过 3 杯）
- 患有某些其他医疗病症或长期服用某些药物

## 如何判断自己是否患有骨质疏松症？

骨质疏松症患者通常在骨折前不会出现症状。有一些检测方法可使用 X 光或超声波（声波）来测量骨密度。这些检测均为无痛检测。请咨询您的医疗保健提供者应该何时接受检查。

- X 光检测，称为 DXA 扫描，可检查您的脊柱、髋部和/或手腕。DXA 扫描使用的辐射量非常小。

- 超声波可检测骨骼状况，但不能单独用于诊断骨质疏松症。您仍需要通过 DXA 扫描来诊断骨质疏松症。

## 骨质疏松症如何治疗？

骨质疏松症无法治愈。您可以做一些事情来增强骨骼。请与您的医疗保健提供者讨论制定保持骨骼健康的计划。

临床试验有助于医疗保健提供者了解更多关于骨质疏松症的治疗方法。请访问[“妇女临床试验”](#)网页，了解如何参与临床试验的更多信息。

## 改变生活方式

您可以通过改变生活方式来降低患骨质疏松症的风险。

- 保持运动。进行负重运动，如步行
- 不吸烟
- 限制饮酒
- 饮食中应含足够的钙和维生素 D。您的医疗保健提供者可能会建议您服用钙片和维生素 D 片剂

## 膳食补充剂

膳食补充剂是人们添加到饮食中的产品。其中包括对骨骼健康非常重要的维生素（如维生素 D）和矿物质（如钙）。

**在服用任何膳食补充剂之前，请咨询您的医疗保健提供者。**这些膳食补充剂可能会影响您的其他药物。

## 处方药

您可以服用一些处方药。可为药丸、鼻喷剂或针剂（注射）形式。

以下几种药物可以帮助治疗骨质疏松症。经证明，这些药物中的大多数（但并非全部）可降低骨折风险。

- 双膦酸盐
- 甲状旁腺激素（PTH）类似物
- RANKL 抑制剂
- 硬骨抑素抑制剂
- 降钙素类似物
- 选择性雌激素受体调节剂（SERMs）

请与您的医疗保健提供者讨论哪种药物适合您。**在开始或停止服用某种药物之前，您还应该了解其风险、获益和副作用。**

## 如何预防骨质疏松症？

预防骨质疏松症应注重保持健康的生活方式。在儿童和青少年时期建立强壮的骨骼对于日后预防骨质疏松症非常重要。

**请根据您的年龄、健康状况和风险因素，向您的医疗保健提供者咨询有关预防骨质疏松症的建议。**

本概况介绍由 **FDA 妇女保健办公室编写**。本信息仅用于教育目的，内容不全面，不应取代与您的医疗保健提供者进行交流。

如需了解更多信息，请前往：[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)