

治疗骨质疏松症的药物有哪些？需要吃多久？

邢 佳

朝阳区劲松社区卫生服务中心 北京 100021

【中图分类号】R589.5

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 03-059-02

骨质疏松症是危害中老年人群的常见病和多发病。骨质疏松症的症状在初期阶段是不容易被注意到的，当发现症状的时候往往已经处于中期了，严重的骨质疏松症还会导致骨折、呼吸困难等一系列的并发症。因此，尽早发现和治疗非常关键，目前治疗骨质疏松症的药物比较多，要结合患者的具体病情来选用合适的药物。

1 什么是骨质疏松症

骨质疏松症（OP）是一种严重危害人类健康的全身性骨骼疾病，主要表现为骨量减少，骨组织微观结构退化，骨强度下降，导致骨脆性增大，极易导致骨折。骨质疏松，顾名思义，就是骨头的质量变得稀疏松软，做一个简单的比喻，疏松的骨头就好比是泡在水里的木材，泡的时间越长，木材的强度越差，同样缺钙的时间越久，骨质疏松越严重，骨的质量就越差。骨质疏松症的科学定义为以骨的强度下降和骨折风险增加为特征的骨骼疾病。骨质疏松有三种类型，第一种是原发性骨质疏松，这是一种人在衰老的过程中，不可避免地会出现骨质破坏。第二种类型是二次骨质疏松症，它是由于某种药物或者某种病症而引起的骨骼改变；第三种类型是原发性骨质疏松症，多发生在8到14岁之间的年轻人，或者是怀孕或者是哺乳的妇女。

2 骨质疏松症的常见症状

2.1 全身疼痛

骨质疏松症最主要和最常见的临床表现为全身疼痛。这是由于骨量大量吸收造成的，在这个过程中，骨小梁数量会减少或消失，同时骨膜下骨质疏松症也会出现，从而导致全身疼痛，尤其是腰部疼痛。

2.2 驼背

由于骨质疏松症会引起骨骼受到的压力减少，特别是第11、12胸椎及第3腰椎，受到的压力更大，很可能会引起骨骼的扭曲变形，从而引起驼背。

2.3 骨折

骨质疏松症会出现骨折症状。由于骨质疏松症病人的骨强度降低，骨密度降低，骨骼变得脆弱，所以很可能会受到轻微的外力影响而导致骨折。以胸、腰椎、桡骨、肱骨、踝骨等多见。

2.4 呼吸障碍

如果患有重度骨质疏松症，可能会导致胸、腰椎压缩性骨折，从而导致脊柱后凸、胸廓畸形等症状，从而导致胸腔容积下降，导致肺部与外界的通气能力下降，最后会导致呼吸障碍。

3 引发骨质疏松症的主要原因

3.1 长期喝咖啡与浓茶

长时间饮用过多的浓烈的茶水和咖啡，可能加速患上骨质疏松症。由于浓烈茶叶含有大量咖啡因，咖啡因会阻碍身

体对钙质的吸收，所以会加快钙的损失。此外，咖啡中也存在着咖啡因的存在，还具有利尿剂效果，从而促进人体内的钙质流失。因为受到了对钙吸收和加快钙丢失的双重作用，会使得人体内的钙含量下降，进而引起骨骼中的骨质含量下降，长期这样，就会引起骨质疏松。

3.2 性别与年龄因素

一些研究者认为，男人臀部的骨密度会随着年纪增加而下降；随着年龄增加，妇女腰、臀部位的骨密度也有显著下降。由于人到一定年纪，身体各个部位的机能都会出现衰退，包括骨头在内，因此从一定意义上来说，患有骨质疏松症的概率就会增加。有关的调查表明，女人到了中年，得骨质疏松症的概率要比男人高出一倍。这是由于中老年妇女体内的雌激素水平较低，会引起体内的骨代谢出现异常，从而使骨质疏松的发生率升高。而男人体内的雄性荷尔蒙含量较高，因此患上骨质疏松症的可能性要低于女人。

3.3 长期服用激素类药物

研究表明，人体内激素水平与骨密度之间存在一定的联系。在女性体内，雌激素与骨密度具有正相关性，而男性体内雌激素与骨密度负相关。因此，对于长期服用激素类药物的人来说，骨质疏松的发生概率会更高。因此，在服用激素类药物时一定要在医生的指导下进行，避免长期使用导致内分泌紊乱。如果出现了骨质疏松的情况，应该及时就医并遵循医嘱合理用药，避免耽误病情。

3.4 缺乏运动

对于经常久坐的人来说，患上骨质疏松症的概率会更高，因为久坐的人下肢血液循环会变差，长期如此容易导致骨质流失，进而出现骨质疏松。由此可见，长期缺乏锻炼是导致年轻人患上骨质疏松的重要原因。运动不仅可以增强人体免疫力，还能促进人体骨骼健康。年轻人平时在进行体育锻炼时，应该选择一些适合自己的运动。如：慢跑、快走、打羽毛球、练瑜伽等运动，尽量不要进行剧烈的体育运动。

4 治疗骨质疏松症药物的作用

如果病人有骨质疏松症，或是有很高的骨折危险，那么，医生会为病人开一些治疗骨质疏松症的药物，这些药物一般会有如下效果：①保持或提高骨密度。骨质稀薄，所以必须要服用一些可以提高骨质稀薄程度的药物，才能让骨质稀薄，而不是继续下降。②减轻骨质疏松。除了补钙和补骨头之外，防止骨头流失也是骨质疏松症的一个重要原理。③减少发生骨折的概率。对于骨质疏松症的病人来说，最怕的就是因为骨质疏松症而造成的骨头断裂。骨骼的损伤可以出现在人体的各个部分，其中以腿部骨骼的损伤最为普遍。加强对骨质疏松患者的干预，提高骨质疏松程度，减轻骨质疏松，可显著降低其出现骨折的概率。

5 治疗骨质疏松症的药品种及服药时间

5.1 治疗骨质疏松症的药物品种

5.1.1 地诺单抗

地诺单抗作为一种新型药物,在抑制骨吸收,预防骨丢失,减少骨折发生等方面有着特殊效果。简而言之,人体里面有一种可以对骨骼产生损伤的蛋白质,地诺单抗就可以抑制这种蛋白质对骨骼的损伤,俗话说得好,仇敌的仇敌,便是友军。在不能应用其他的抗骨质疏松症的情况下,可以考虑应用地诺单抗。这类药物是因为服用了唑来膦酸而导致肾脏损害和其他副作用的病患者的恩赐。用法:皮下给药。如果停止服用该药,则会导致骨骼的骨密度进一步下降,此时骨折的危险性就会增大。因此,在停止服用该药的同时,医生也可以为患者提供其他的抗骨质疏松症的药品,从而防止因迅速发生骨流失而引起的骨折。

5.1.2 激素类药物

激素类药物虽然不经常使用,但也可以用来治疗骨质疏松症。很多人都听说过,服用避孕药可以预防骨质疏松症,但是大多数人都认为这是一种虚假的说法。这种药叫做“荷尔蒙替代疗法”,与“雌激素样”疗法的区别在于,这种药多针对未到更年期的女人,并不适用于更年期女人,毕竟这种药对更年期女人来说,作用更大一些。对妇女来说,在更年期之前患有骨质疏松症而不能服用其他治疗骨质疏松症的药物时,这种药可以起到一定的作用。通常可以通过服用避孕药、药物贴片等方法来进行激素的补充,从而达到防止骨质疏松症的目的。至于男人,也有一些男人因为体内“睾酮”不足,出现骨质疏松症,所以医生会给他们服用一些合适的激素,以达到治疗目的。

5.1.3 双磷酸盐

在临床上,双磷酸盐是应用最为广泛的一种抗骨质疏松症药物。在此过程中,发现一种新的抗氧化药物,能有效地抑制破骨细胞,使其在体内发挥抗氧化作用。然而,在弱酸环境下,双磷酸酯类药物会发生解离,并通过细胞外环境,使其线粒体内的腺苷转位酶受到明显的抑制,进而导致其功能下降,导致其凋亡。另外,二磷酸酯对成骨细胞发育没有任何作用,因此可以提高骨骼的密度。另外,双磷酸酯还能在骨的表面生成一层保护膜,起到降低骨量丢失的作用,从而起到了防治骨质疏松的作用。但是如果这种药不能起到很好的治疗作用,或是有很大的不良反应,就必须配合其他药材,或者使用别的药来代替。双磷酸酯类的药物一般分为两种,一种是口服片剂,另一种是注射剂。服用双磷酸钙片剂的病人,建议一星期服用1片,现在这类药物的标准是1盒4片,1个月服用一盒即可。在服药期间要按照医生的指示进行,不然会对喉咙和胃部造成刺激。另外,在服用该药剂的时候,还需特别留意如下事项:①服药时间通常在早晨空腹,以利于其吸收,并防止其对食道及胃部的刺激性,这与我们常说的阿司匹林等损伤胃部的药不同,应在餐后服之;②饮用200ml左右的清水,虽然不一定要饮用200ml,但一定要饮用很多水,

然后坐着或站着,三十分钟至一小时之内,不能躺在床上,也不能吃东西;③在接受药物治疗期间,若发现有咽部疼痛、进食困难、吞咽困难、胸部疼痛等症状,需立即就医;④有些胃肠道疾病患者不宜服用,可以通过静脉滴注的方式进行治疗。但是注射要慢慢进行,以防止短期内高剂量迅速注射而引起的副作用。

5.1.4 降钙素

如果患有严重的全身性骨质疏松症,多数老年人会抱怨:浑身疼痛,日夜疼痛,特别是腰、背、椎等部位疼痛。此时,可以服用一种人体自身能够分泌的荷尔蒙,即降钙素。降钙素是因为可以降低人体中钙从骨骼到血液的转移率,并且可以有效地抑制破骨细胞(顾名思义:破坏骨骼),从而阻止骨骼的破坏,也是一种抗骨质疏松的治疗手段,主要是为了减轻脊柱骨折引起的疼痛,通常在6个月以内,6个月以后就要改用其他的药物。

5.1.5 雌激素样药物

在医学上,高龄妇女发生骨质疏松症的概率要高于男性。原因很简单:妇女身体中的雌性荷尔蒙可以帮助阻止骨量的流失,但在绝经期以后,妇女因为荷尔蒙下降,而且本身的骨量比男子少,因此更易于发生骨质疏松症。这就是为什么“雌激素样”的药品可以产生效果。这种药物在医学界又被称作“选择性的ERreceptor调节器”,能够抑制骨质流失。但是这种药有一个缺陷,那就是只能给更年期的女人服用,不能给男人服用。

5.2 治疗骨质疏松症的服药时间

治疗骨质疏松这种疾病,一般需要根据骨质疏松的程度,以及患者所出现骨质疏松的明确的病因,有着不同的服药时间。如果是因为摄入不足所导致的钙质或者是维生素D缺乏,所引发的骨质疏松情况,并且骨质疏松相对比较轻微,一般需要服用药物2~3个月就可以明显改善骨质疏松的状态。

如果是中度,或者是严重的骨质疏松患者,因为摄入不足所导致,服用药物的时间可能会相对延长到半年,甚至是1年左右,并且一般在服用药物过程当中,每隔2~3个月需要进行1次骨密度的复查,来确定骨质疏松的恢复程度。如果恢复得相对比较缓慢,治疗的时间、服用药物的时间要相对延长。而如果是因为其他的代谢性疾病或者是内分泌疾病所导致的骨质疏松,其服用药物治疗的时间一般不超过1年,但是需要根据具体的情况来具体判断。

综上所述,骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,以疼痛、驼背和骨折为主,严重者可引起呼吸困难。激素水平、年龄、性别、长期饮用浓茶和咖啡等都是引起骨质疏松症的主要因素。患有骨质疏松症可服用的药物相对较多,如雌激素样药物、双磷酸盐、激素类药物、地诺单抗、降钙素等,具体的选择应听从医生建议,选择恰当的服药时间以及剂量等,切记不可随意用药。

(上接第58页)

血红蛋白含量,进而导致尿胆红素减少。

4 尿常规检验的注意事项

在接受尿常规检验时,大家应当注意尿液样本采集,关注尿样收集容器的选择。尿常规检验结果,应当联合患者的临床症状一同解读。部分食物、药物、饮料可能会影响尿液成分,所以在尿常规检验之前,应当告诉医生是否进食特殊

食物、饮品等。尿常规检验属于辅助诊断方法,不能作为确诊依据,还要联合其他检查结果、临床表现诊断。在采集、检验尿液样本时,应当避免样本污染,保证检验结果的准确性。大家应当选择有资质的检验机构,保证尿常规检验的准确性。在尿常规检验之前,应当嘱咐患者禁饮禁食,避免影响检验结果的准确性。