



# 补钙就等于治疗骨质疏松吗

■ 董俊杰（昆明医科大学第一附属医院骨科）

骨质疏松是危害中老年人群骨健康的常见疾病，该病目前在我国呈现“四高四低”特点，即患病率高、致死率高、致残率高、治疗负担高、低知晓率、低筛查率、低诊断率、低治疗率。很多老年人因骨质疏松性骨折致残或因严重并发症死亡，及时诊断和治疗骨质疏松症是预防骨质疏松骨折的重要措施。但老百姓对该病还存在一些认识误区，如有人认为骨质疏松是人老后的自然现象，无需治疗；也有人认为，骨质疏松是缺钙造成，补钙就等于治疗。下面就来普及一下相关知识。

## ◆ 造成骨质疏松的根本原因

要厘清以上误区，就要了解骨质疏松的发病机制。造成骨质疏松的根本原因是骨代谢的失衡。什么是骨代谢？形象地说，如果将人体骨骼比喻成一栋房子，建房工人就是成骨细胞，他们砌砖建房，把房子盖得又高又稳，这就是人体形成新骨的过程。而售后维护房子的工人就是破骨细胞，通常吸附在骨的表面，他们发现并拆掉风化、破旧或不合格的砖块，吸收、退化损伤的骨质，去除旧骨，就是人体骨吸收的过程。

成骨细胞与破骨细胞参与新骨替换旧骨的过程就是骨代谢。成骨细胞和破骨细胞二者实力相当时，骨的形成和骨的吸收处于一个平衡状态，也就是骨健康状态，这种状态就是年轻时的骨代谢。当骨的破坏吸收大于骨的形成时，就会引起骨质疏松，这种状态就是年老时的骨代谢。

## ◆ 仅补钙不能治疗骨质疏松

钙就好比盖房子的原料，是建房的基础物质，但建房仅有原料远远不够，还需要用钢筋使房子更加牢固，如还需要维生素D，它可以协助小肠对钙的吸收，就像抽水机将吃进的

钙抽入骨骼中，促进钙的吸收。因此，单纯吃钙剂不能治疗骨质疏松。

除了补充钙和维生素D两个基础物质外，对于骨质疏松患者而言，抗骨质疏松药物也必不可少，其可以作用于破骨细胞或成骨细胞，抑制骨的吸收或增强骨的形成，或者双向调节骨的代谢。只有综合运用，才可以治疗骨质疏松。

## ◆ 定期进行骨密度检查

骨密度和骨代谢的检测是进行个性化抗骨质疏松治疗的前提，老年人应定期进行骨密度检查，这对检测骨骼健康、预防骨质疏松性骨折很重要。

女性绝经前后，男性60岁左右，或已出现脆性骨折，或因各种疾病长期服用易导致骨质疏松的药物（如糖皮质激素、抗病毒药物等），或患有代谢性骨病的患者，或骨质疏松风险评估高风险人群，都应进行骨密度和骨代谢的相关检测。

骨密度可以通过双能X线检查（DXA）和定量CT（QCT）检测，其中定量超声仅用于筛查和风险评估。只有根据以上客观的检查结果，医生才能为患者制定合理的治疗方案。金