

# 骨质疏松在日本的最新预防与治疗

近年来，随着日本人口老龄化的加剧，因各种原因造成的老年人骨折及骨折后的治疗和看护，给日本社会及许多家庭带来了非常沉重的介护负担。而老年人骨折的最大原因就是骨质疏松。有数据显示，日本50岁以上的女性患骨质疏松病的占24%以上，有780万—1100万人左右。因此，日本医学界近年来非常关注骨质疏松症的预防、诊断与治疗，投入了很大的人力、财力，也取得了很多突破性的进展。

那么什么是骨质疏松呢？在20世纪，医学界普遍认为骨质疏松就是骨密度低下造成的骨强度减弱，从而导致容易引发骨折。因此各个医院都开展了骨密度测定这项检查。但是后来医生慢慢发现，许多人的骨密度并不低，却也很容易发生骨折。这个疑问在很长一段时间里都没有很好地解决，临床医生也只能专注于骨密度的数据进行治疗。直到2000年，对骨质疏松的研究有了突破性的进展，提出了有关“骨质”的新概念。那就是，人体的骨骼构造也像房子一样，骨密度只是房子的钢筋，而水泥的好坏也对房子的结实与否起着非常大的作用，这个水泥就相当于骨质。骨质具来体说包括了很多方面的东西，如骨的微小构造、胶原含量、代谢速度等许多因素。骨质疏松造成的骨折，有30%是由骨质的变坏造成的。而且随着年龄的增长，由骨质变坏带来的问题会越来越多。

那么，知道了骨质疏松的原因，一般人如何预防呢。具体说来，根据年龄的不同，方法也有所差异。

1、首先，女性在闭经之前、大约45岁之前这个年龄段，主要靠加强运动以及多摄取诸如牛奶之类的可吸收钙来预防，同时还要注意尽可能减少服用使卵巢机能降低的药物。有研究显示，如果年轻时给骨骼积累了一定的硬度和强度，那么开始骨质疏松的年龄会向后推迟。在运动中以篮球、排球、体操、乒乓球这类运动，对骨骼的形成是有益的。（游泳，这一很多人喜爱的运动其实对增加骨密度的意义不大。）有了以上这些做参考，年轻朋友们可以更有针对性的选择锻炼项目。

2、女性在闭经前后这个时期，因为内分泌的影响，骨骼的强度一下子降低了很多，并且通过食物来补钙的有效性一下子也降低了很多。这时候就需要补充摄入活性型维生素D3，否则要维持年轻时的骨密度就会相当困难。

3、60岁以上的老年人。这个年龄层几乎有50%左右的人都患有不同程度的骨质疏松，骨折的机率也大大增加。这个时候就需要到医院请医生诊断治疗了。现在已经研制出了非常有效的治愈率在50%以上的药物。

那么，如何发现自己患有骨质疏松症呢？其实，这在医学界都还是个难题，

靠自我诊疗发现确实有些难度。但是有一点可以肯定的是，如果身高突然降低了2cm以上或者有弯腰驼背的现象以及腰背疼痛等症状出现，最好去医院诊断一下，因为这些都是骨质疏松引起的无痛性骨折的病征之一。在上个世纪，大家都对骨质疏松缺乏认识，一般只有到了骨折发生后才进行正规治疗，给患者带来了非常大的痛苦。现在有了骨密度和骨质两个概念后，医生们也把如何改善骨质和增加骨密度作为防治的重点。很多数据显示，尽管通过验血及骨密度测定等手段可以确诊此病，但是许多平日无症状，一切指标都正常的人群，随着年龄的增长骨骼也在逐渐地被破坏，这类人群如果能尽早服用特效药的话，会大大降低将来骨折发生的概率。特别是，长期患有糖尿病、关节炎、甲亢病、肾病，经常饮酒吸烟和有长期服用激素和胃切除史的人群，更需要提早预防骨质疏松，否则其发病机率是正常人的2倍以上。现在，随着大家健康意识的提高，许多中年以上的人都有意识的在补钙，预防骨质疏松。但是大家的普遍反应还是，不如年轻时身体状况，经常容易腰酸背痛。这其中最大的原因就是人体的代谢减慢，而骨骼的合成速度远远低于破坏速度，造成骨质变脆，骨密度变低。同时随着年龄的增长，肠胃对钙的吸收能力也在减弱，这些原因造成了骨骼合成的原料出现供不应求，再加上合成速度也慢，必然无法防治骨质疏松。现在研制出的一种新药，能最大限度地抑制破骨细胞的机能速度，使合成快于破坏，增加骨密度，防止骨折。这种药被视为开辟了治疗骨质疏松的新纪元，而且在安全性、方便性、有效性上都有非常好的成效。于是，日本于半年前开始允许病人使用保险通过医生处方服用此药，而且一周只需服用一片，方便省事，很快得到了推广。

通过以上这些介绍，希望大家对骨质疏松有了一个新的认识，也对自己不同年龄段的骨骼状况有一个新的了解。在条件允许的情况下，听取医生的建议。无论医生是开具Ca与维生素D的复合处方，还是新药的处方，只要是适合自己情况的才是最好的。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院