

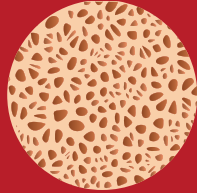
患者信息

骨质疏松症与乳糜泻

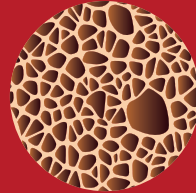


什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是一种导致骨骼变得比较薄、比较脆弱，更容易引起骨折的疾病。



正常骨骼



骨质疏松



断裂骨骼

什么是乳糜泻？

乳糜泻是一种基因介导的自身免疫性疾病，特征是对存在于小麦、黑麦和大麦中的麸质蛋白有不耐反应。受影响的人会发生肠道表面损伤，造成矿物质和维生素的吸收不良，以及腹泻与体重减轻等症状。这种疾病必须通过严格的饮食来控制，让肠道表面愈合，恢复对营养物质的正常吸收能力。



乳糜泻对骨质疏松症的影响是什么？

乳糜泻患者患上骨质疏松症的主要原因包括对维生素D、钙、蛋白质和其他营养物质的吸收不良，并伴随着体重过轻的情况。一项有关骨折发生率的大型研究显示，乳糜泻患者的骨折发生率比非患者高，髌部骨折高出90%，腕骨骨折高大约80%。

通过坚持无麸质饮食，才有可能保持长期的骨骼健康。

乳糜泻相关的风险因子

以下是乳糜泻相关的风险因子，由于骨骼强度降低，骨质疏松相关的骨折风险也可能会增加：

- 绝经后女性的雌激素水平较低
- 老年时确诊患有乳糜泻
- 未能坚持无麸质饮食
- 同时患有乳糖不耐症与乳糜泻
- 体重过轻
- 经常抽烟
- 与乳糜泻相关的甲状腺机能亢进，可能会导致骨质疏松的风险之一

我有风险吗？

对于乳糜泻患者目前还没有具体的筛检建议，但有乳糜泻的人应该向医生咨询是否需要进行骨密度检测。或许通过FRAX®计算，根据个人风险因子来预测未来10年中的骨折风险。

在加拿大、德国、英国和美国，均有关于乳糜泻患者骨质疏松症的预防和治疗的临床指南。



“乳糜泻可能引起骨质疏松症、抑郁症、不育症、重复流产，甚至某些癌症。”

(欧洲腹腔学会协会理事会主席Tunde Koltai)



乳糜泻患者骨骼健康的关键技巧

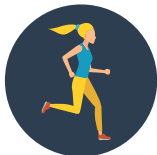
尽早诊断乳糜泻是健康生活方式必要的一环。以下策略可以帮助乳糜泻患者保持健康的骨骼：

遵循严格的富含钙和维生素D的无麸质饮食习惯

钙存在于各种食物，特别是在乳制品中。维生素D是皮肤暴露于阳光下产生的。虽然一般人都能够通过照射阳光自然获得足够的维生素D，但是老年人往往缺乏这种维生素，部分原因是在户外的时间比较有限。他们可能需要补充维生素D，以保证每日足够的摄入量。据英国消化科学会在2014年发布的指南，患有乳糜泻的成年人，建议每天至少摄取1,000毫克的钙。



其他日常生活习惯因素对乳糜泻患者在维持骨骼健康方面也很重要：



- **定期从事强化骨骼的运动**

定期进行举重和肌肉强化运动也可以帮助防止骨质流失，并且通过增强身体平衡度和灵活性，减少跌倒和骨折的可能性。

- **健康的生活方式**

避免吸烟和过量饮酒，保持健康的体重，对骨骼健康非常重要。



- **尽量降低跌倒的风险**

有两个主要的方法来避免跌倒：穿着防滑鞋以及在家中进行了防滑处理。居家环境的防滑处理包括在楼梯间和浴室安装扶手，确保走道步行安全（如：避免放置松软的地毯）。



我的骨头不痛。是否意味着我没有骨质疏松症？

骨质疏松症是一种没有痛感的疾病，除非发生骨折才会感到疼痛。如果你不感到疼痛，并不意味着你没有骨质疏松症。即便根本未曾骨折的人也有可能患有骨质疏松。



服用钙和维生素D会保护我的骨骼吗？

钙和维生素D对骨骼健康很重要。如果无法通过饮食摄取充足的钙质，也可以服用营养补充品。我们身体里大部分的维生素D是皮肤暴露在阳光下时产生的，对于不常出门或者不常把皮肤暴露在阳光下的人需要适量地补充维生素D。有一些食物中也含有维生素D，详见网站 (www.iofbonehealth.org)。国际骨质疏松基金会 (IOF) 建议年龄超过60岁的人可以服用维生素D营养补充品来预防跌倒和骨折。



确保摄取充足的钙和维生素D固然重要，医生也可能认为您还需要额外的疗法来预防或治疗骨质疏松。