

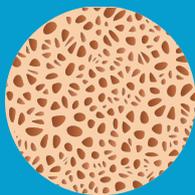
患者信息

糖尿病与骨质疏松症

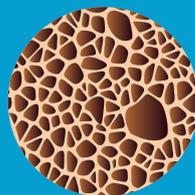


什么是骨质疏松症？

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



疏松骨骼



断裂骨骼

什么是糖尿病？

糖尿病是由于胰腺无法分泌胰岛素，或者身体无法很好地利用自身所产生的胰岛素引起的一种代谢性综合症。身体不能产生或者有效利用胰岛素，导致血液中的葡萄糖浓度升高。长期血糖过高会对身体造成伤害，并导致器官和组织衰竭。随着2型糖尿病的发病率以惊人的速度攀升，糖尿病患者的骨质疏松管理越来越受到关注。国际糖尿病联合会估计，全世界的糖尿病患者数量超过4.15亿，这个数字到2040年很可能会增加55%。



- 1型糖尿病是身体的防御系统攻击产生胰岛素的细胞时自体免疫反应引起的。患有这种类型糖尿病的人需要每天注射胰岛素来控制血糖浓度。
- 2型糖尿病至少占所有糖尿病案例的90%。特征是胰岛素阻抗以及胰岛素相对不足，在糖尿病被诊断时可能会有其中的一种，或者两种同时存在。
- 妊娠糖尿病是一种妊娠期间血糖浓度高的糖尿病类型。全球的发生率是每七个新生儿中就有一例，而且会引起母亲和婴儿的并发症风险增加。



为什么糖尿病人患骨质疏松症和骨折的风险会增加？

虽然需要更多的研究来阐明这两种疾病之间的复杂关系，但研究表明，糖尿病会影响骨骼健康。骨骼与胰岛素之间的相互作用是骨质疏松症和糖尿病之间关系的关键因素，而且使用一些降糖药物也会造成骨折风险的增加。糖尿病并发症也会导致骨折风险提高。这里有一些事实：

- 1型糖尿病患者的骨密度比较低，骨折风险比较高。越来越多的证据显示，2型糖尿病患者如果出现并发症，尤其是微血管疾病（如糖尿病眼病或肾脏疾病），也会导致某些类型骨质疏松性骨折风险的增加，尽管与1型糖尿病患者相比，2型糖尿病患者的骨密度比较高。
- 随着医疗条件的改善，糖尿病患者的平均预期寿命更长，连带对于骨质疏松症的关注度也要提高。除了因老化引起骨质疏松症的一般原因，糖尿病也会损害骨骼健康。
- 1型和2型糖尿病妇女的骨折风险也越来越高，因为与糖尿病相关的视力问题和神经损伤都会导致跌倒风险的增加。低血糖或低血糖反应，也可能引起跌倒和骨折。
- 在很多2型糖尿病患者中，久坐的生活方式习惯非常普遍，这也可能影响骨骼健康。



International
Diabetes
Federation

www.worldosteoporosisday.org



International Osteoporosis
Foundation
国际骨质疏松基金会

我有风险吗？

对于糖尿病患者目前没有具体的骨质疏松筛检建议，但糖尿病患者应该向医生咨询是否需要骨密度检测。FRAX®计算根据个人风险因子，或许可以用来预测未来10年中的骨折风险，并且FRAX®顾及到1型糖尿病患者骨折风险（“骨质疏松的次级原因”）增加的原因。虽然FRAX®确实可以预测2型糖尿病患者老年患者的骨折风险，但是事实证明低估了这些患者的风险。因此，医生在解释FRAX®分数时，必须考虑到糖尿病可能导致骨折风险进一步增加。



与糖尿病有关的骨松性骨折的风险因子

以下与糖尿病有关的骨松性骨折的因素已经确定：

- 血糖控制和糖尿病管理不佳
- 眼睛受伤造成视力不良导致骨折风险增加
- 足部溃疡和神经损伤造成平衡性差
- 由于久坐的生活方式和关节活动不足引起体重超标造成活动力变差
- 低血糖



骨骼健康的关键技巧

预防与治疗糖尿病患者骨质疏松症的策略与没有糖尿病的人的策略相同。建议包括：

- 健康的饮食含有丰富的钙和维生素D

钙存在于各种食物，特别是在乳制品中。尽管全世界的钙质摄取标准根据年龄不尽相同，但是通常建议充足的钙摄取量是每天1,000毫克。维生素D是皮肤暴露于阳光下的产生的。虽然很多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取量。特别是肥胖的人缺乏维生素D的风险会更高。

- 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。运动对糖尿病患者尤其重要，因为运动有助于胰岛素降低血糖水平。

- 健康的生活方式

避免吸烟和过量饮酒，保持健康的体重，不仅对糖尿病管理有帮助，也对骨骼健康非常重要。

- 药物

尽管在预防和治疗绝经后女性和男性的骨质疏松症时，通常核准使用处方药物，但是仍需要更多的研究来确定这些药物对老年糖尿病患者的疗效。

- 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，并不一定意味着你没有骨质疏松症。即便未曾骨折的人也有可能患有骨质疏松症。

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，医生也可能会认为您还需要额外的疗法来预防或治疗骨质疏松。

