

骨质疏松只补钙就可以吗？

▲ 上海市瑞金康复医院 徐嘉路

“医生，我的左手昨天炒菜拿锅扭了一下，今天肿了，帮我看一下我贴的药膏对不对？”王阿姨边挥动着手里的止痛贴膏边问。“阿姨，建议您先去骨科或者伤科确诊一下再来我们药学院门诊，您这样擅自用药是不妥当的。”临床药师回答道。过了一周王阿姨又来到药学院门诊，说她去看了骨科医生诊断为“左腕慢性骨关节炎、骨质疏松症等”，从CT检查来看还有陈旧性骨折的迹象。医生经过评估后，除了让王阿姨使用一些外用的消炎镇痛药外，还让她打治疗骨质疏松的针，王阿姨疑惑道“骨质疏松不就是吃钙片就好了吗？医生为什么要让我打针？”她从包里拿出了药物的外包装。临床药师一看原来是抗骨质疏松药物家族的“新成员”地舒单抗。

骨质疏松症是常见疾病

骨质疏松症是老年人的常见疾病，尤其是中老年女性绝经以后，雌激素水平呈现断崖式下跌，相比中老年男性更容易发生骨质疏松，甚至骨折，但仍有很多人像王阿姨一样不以为然。流行病学表明，1/3的女性和1/5的男性会在50岁后发生一次因骨质疏松而导致的骨折，一般为脆性骨折，这种类型的骨折在轻微外力甚至没有明显外力的作用下即会发生，比较隐匿，有些患者并没有明显的疼痛症状，也不影响正常生活，即使是有疼痛的也会误以为是关节炎或者是扭伤。很多患者和王阿姨一样，认为只要补充钙质就能治疗骨质疏松症，其实

骨骼就相当于钙的银行，30岁之前是存款期，35岁骨骼钙含量达到峰值，之后是消费期了，如果30岁之前存进去的钙越多，就能维持比较长的消费期，避免或者延缓骨质疏松发生，所以补钙一定要趁早，错过了补钙存款期的话，只能当作基本补充剂了。那错过了最佳补钙期，我们就“无能为力”了吗？没关系，还有抗骨质疏松药物可以选用，这其中也包括我们今天的主角——地舒单抗。

骨质疏松症的治疗方法

如果确诊为骨质疏松症，我们可以先从调整生活方式入手，同时补充钙剂和维生素D后，再加上抗骨质疏松药物，就可以给钙“银行”继续充值了。一般治疗骨质疏松的药物可分为骨吸收抑制剂、骨形成促进剂、双重作用药物以及其他类药物等。促进骨形成好理解，那为啥要抑制骨吸收呢？我们可以把骨形成想象成建房子，骨吸收就相当于拆房子，如果拆房子的人多于建房子的人，房子就会越来越少。骨骼也是一样，骨吸收强于骨形成时，骨量就会减少，最终导致骨质疏松。人在正常的情况下，骨形成与骨吸收是保持动态平衡的，有一个持续去除旧骨、合成新骨的过程，这样可以保证骨组织的不断更新以及损伤的修复。

地舒单抗是一种单克隆抗体(IgG2类)，具有高特异性和高亲和力，可以和与核因子- κ B受体活化因子配体(RANKL)结合，从而阻止RANKL与其受体核因子- κ B受体活化因

子(RANK)结合，最终达到抑制破骨细胞形成和活化的目的，从而减少骨吸收，增加骨量。我们可以把成骨细胞比喻为建房子的人，破骨细胞比喻为拆房子的人，建房子的人建完后会留下一台没有钥匙(RANK)的挖掘机(RANKL)，拆房子的人遇到挖掘机后，会带着钥匙发动，然后开始拆房子。如果挖掘机被另外一个人遇到，没有钥匙的话就没有办法启动挖掘机，也就无法拆房子，而遇到挖掘机的这个人就是地舒单抗。简单来说，就算有再多的拆房子的人，如果没有挖掘机，他无法工作。

地舒单抗首次在我国获批时的适应证为：“用于骨折高风险的绝经后妇女的骨质疏松症。在绝经后妇女中，可显著降低椎体、非椎体和髌部骨折的风险。”2023年又获国家药品监督管理局批准，用于“治疗有骨折高风险的男性骨质疏松症。”那如何判断是否存在骨折高风险？参考相关指南可进一步细分为高骨折风险和极高骨折风险，这些大家可以通过专科医生的帮助来判断。

地舒单抗的使用方式对于老年人也是非常友好的，虽然该药物为注射剂，但仅需每6个月注射一次，每次建议剂量60mg，65岁以上老年人和肾功能不全者不需要调整剂量，就等于每年只要打2针即可，只要记录好注射时间，按时去医院打针，就不会遗忘，增加了用药的依从性。即使漏用一次，也不必过于担心，应及时与医生联系，尽快补用。随后应从末次注射之日算起，每6个月注射

一次。每次给药前可在医生或药师指导下摄入足够的钙和维生素D，以防止发生低钙血症，同时治疗期间定期监测血钙水平。目前的研究显示地舒单抗具有较好的长期治疗安全性，最常见的不良反应包括恶心、腹泻背痛和四肢疼痛等，在用药过程中有不能耐受的情况，建议及时就医。如果像王阿姨一样是自行保存药物的患者，那要注意了，地舒单抗应在冰箱内冷藏、避光保存，不能冷冻或振摇，建议需药使用时才从冰箱取出。

目前，国内常用的抗骨质疏松药物还有双膦酸盐类，这类药物的作用机制也是抑制骨吸收，但对于肾功能不全、使用双膦酸盐所发生严重不良反应的、不能按时用药的以及使用双膦酸盐过程中发生过骨折的人群，地舒单抗是最合适的替代品。由于双膦酸盐和地舒单抗的作用机制相似，所以不建议两者联合使用。最后提醒一下大家，如果您正在接受地舒单抗治疗的话，是不可以随便停药的，若有特殊原因，可以尽快就诊，在医生指导下换用其他药物，减缓骨质疏松的情况。在坚持使用地舒单抗治疗5~10年后，医生将重新评估情况，若仍然处于骨折高风险，专家建议“可继续使用地舒单抗治疗或换用其他抗骨质疏松药物。”

“原来骨质疏松症的治疗不是光补钙就行啊，是一个长期治疗的过程，现在我明白了！”听完临床药师的讲解，王阿姨恍然大悟。

腰椎间盘突出：病因、症状与治疗方法

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 韦西江

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病，表现为腰椎间盘髓核突出压迫神经根，引起腰痛和下肢放射痛等症状。该病多发于中老年人，但近年来也呈现出年轻化的趋势。了解腰椎间盘突出的病因、症状与治疗方法对预防和治疗具有重要意义。本文详细介绍腰椎间盘突出的病因、症状和治疗方法，帮助大家更好地认识和应对腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出的病因

腰椎间盘突出是由于腰椎间盘发生退行性病变、外伤、遗传等因素引起的，具体病因如下：

腰椎间盘退行性变 随着年龄的增长，腰椎间盘逐渐失去水分和弹性，导致腰椎间盘退行性变，这是腰椎间盘突出的主要原因之一。

腰部外伤 腰部外伤、扭伤或过度用力等，可导致腰椎间盘纤维环破裂，进而引起腰椎间盘突出。

遗传因素 研究表明，腰椎间盘突出有一定的家族聚集性，可能与遗传因素有关。

其他因素 长期坐姿不正、肥胖、妊娠等也可能导致腰椎间盘突出。此外，职业因素如长期弯腰、久坐等也可能增加腰椎间盘突出的风险。

综上所述，腰椎间盘突出的病因包括腰椎间盘退行性变、腰部外伤、遗传因素以及其他因素如长期坐姿不正、肥胖、妊娠等。了解

这些病因有助于预防和治疗腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出的症状

腰椎间盘突出通常表现为腰痛、下肢放射痛、感觉异常等症状。具体症状如下：

腰痛 腰痛是腰椎间盘突出的常见症状，表现为腰部持续性钝痛或剧烈疼痛。疼痛可能向臀部、大腿后侧和小腿外侧放射。

下肢放射痛 腰椎间盘突出可压迫神经根，导致下肢放射痛，常放射至臀部、大腿后侧和小腿外侧。疼痛可能伴麻木、无力等症状。

感觉异常 腰椎间盘突出可引起下肢感觉异常，如麻木、无力等。这可能是由于神经根受压所致。

马尾综合征 严重的腰椎间盘突出可压迫马尾神经，引起马尾综合征，表现为大小便功能障碍、下肢瘫痪等症状。这种情况需要立即就医。

除了以上症状，腰椎间盘突出还可能引起其他症状，如肌肉无力、肌肉萎缩等。如果患有腰椎间盘突出，应及时就医并接受专业治疗。

腰椎间盘突出的治疗方法

腰椎间盘突出的治疗方法包括非手术治疗和手术治疗，具体治疗方法如下：

非手术治疗 非手术治疗主要用于早期轻症患者，包括药物治疗、物理治疗、

牵引、推拿等。药物治疗主要包括非甾体消炎药、神经营养药等，物理治疗包括热敷、电疗等，牵引和推拿需要在专业医生指导下进行。这些方法可以帮助缓解疼痛、减轻炎症反应和改善肌肉紧张状态。虽然非手术治疗不能完全治愈腰椎间盘突出，但可以有效缓解症状和提高生活质量。

手术治疗 手术治疗主要用于重症患者，包括椎间融合术、椎间盘切除术等。手术治疗需根据患者具体情况选择合适的手术方式。椎间融合术是通过手术将两个椎体融合在一起，以减轻疼痛和恢复脊柱稳定性。椎间盘切除术是通过手术将突出的椎间盘切除，解除神经根的压迫，达到治疗目的。手术治疗可以有效地缓解疼痛、改善功能，提高患者的生活质量。然而，手术风险和并发症也是存在的，需要在医生的指导下进行决策。

术后康复 术后康复对于腰椎间盘突出患者的恢复非常重要。康复期包括卧床休息、佩戴腰围等保护措施，以促进伤口愈合和减少并发症的发生。在康复过程中，患者需要进行功能锻炼，如肌肉锻炼和关节活动度的训练，以帮助恢复腰部功能和预防复发。同时，患者还应注意保持良好的生活习惯，避免长时间坐姿或站立，定期进行体检以及及时发现并治疗腰椎间盘突出。

综上所述，腰椎间盘突出的治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。非手术治疗包括药物治疗、物理治疗、牵引、推拿等，可

以有效缓解症状和提高生活质量。手术治疗包括椎间融合术、椎间盘切除术等，可以有效地缓解疼痛、改善功能。在选择治疗方法时，应根据患者的具体情况在医生的指导下进行决策。同时，患者应注意保持良好的生活习惯，避免长时间坐姿或站立，定期进行体检，及时发现并治疗腰椎间盘突出。

结论

腰椎间盘突出是一种常见的脊柱疾病，了解其病因、症状与治疗方法对预防和治疗具有重要意义。本文详细介绍了腰椎间盘突出的病因、症状和治疗方法，希望能帮助大家更好地认识和应对腰椎间盘突出。同时，也提醒大家注意保持良好的生活习惯，避免长时间坐姿或站立，定期进行体检，及时发现并治疗腰椎间盘突出。在选择治疗方法时，应根据患者的具体情况在医生的指导下进行决策。

