

# 糖尿病与骨质疏松症

## 一、什么是骨质疏松症?

世界卫生组织定义骨质疏松症(osteoporosis, OP)是一种因骨量下降,骨微结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特性的全身性骨病。



## 二、骨质疏松症危险因素有哪些?

老龄化、女性绝经、有脆性骨折家族史。

**不健康的生活方式:**体力活动少、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、钙和(或)维生素D缺乏、高钠饮食、体重过低等。

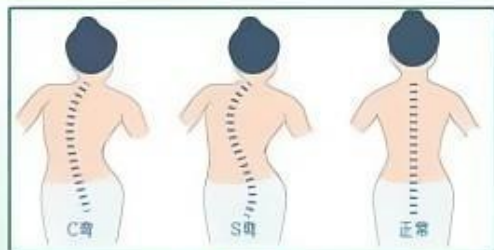
**影响骨代谢的疾病:**性腺功能减退症等多种内分泌系统疾病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、神经肌肉疾病、慢性肾脏及心肺疾病等。

**影响骨代谢的药物:**糖皮质激素、抗癫痫药物、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药物、噻唑烷二酮类药物、质子泵抑制剂和过量甲状腺激素等。

## 三、骨质疏松症的早期征兆



腰背部疼痛



脊柱变形



脆性骨折

## 四、骨质疏松症的预防

加强营养,均衡膳食。建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。推荐每日蛋白质摄入量为0.8~1.0g/kg体重,并每天摄入牛奶300ml或相当量的奶制品。



- 1、充足日照
- 2、规律运动
- 3、戒烟限酒
- 4、避免过量饮用咖啡
- 5、避免过量饮用碳酸饮料
- 6、尽量避免或减少使用影响骨代谢的药物
- 7、摄入足够量的钙剂和维生素D

