

骨质疏松症患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

骨质疏松症是一种以骨量减少，骨组织微结构破坏，从而导致脆性增加和易发生骨折为特征的全身性疾病。骨质疏松性骨折常遗留慢性疼痛和残疾，不但导致患者生活质量下降，还可引发或加重多种并发症，明显增加患者死亡风险。

疼痛、脊柱变形和骨质疏松性骨折（指在轻微创伤或日常活动中即可发生的骨折）是骨质疏松症的主要临床表现。骨质疏松症的诊断主要基于双能X线吸收检测仪（DXA）测量的骨密度结果或发生骨质疏松性骨折。骨密度降低同时伴有一处或多处骨质疏松性骨折为严重骨质疏松症。

骨质疏松症的危险因素：日照不足、钙或维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高钠饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡和碳酸饮料、体力活动过少、体重过低、患有影响骨代谢的疾病或使用影响骨代谢的药物、既往有骨质疏松性骨折以及家族成员患有骨质疏松症或骨质疏松性骨折等。

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群。65岁以上女性和70岁以上男性，或存在一个或多个骨质疏松症危险因素的65岁以下女性和70岁以下男性，均应定期进行DXA骨密度检查，及早发现骨质疏松症。

保持健康生活方式，规范进行抗骨质疏松药物治疗和康复治疗，有助于增加骨密度，缓解症状，避免或减少骨折的发生，促进骨骼健康，改善生活质量。

健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

●健康生活方式

- ☐ 在医师指导下，尽量避免或少用影响骨代谢的药物。
- ☐ 建议上午11点至下午3点之间，尽可能多地暴露皮肤，在室外阳光下晒15~30分钟（具体可根据日照时间、纬度、季节等因素进行调整）。
- ☐ 养成良好日常习惯，日常生活中起、坐、卧及转身时要注意保持姿势稳定和环境安全。
- ☐ 家中保持光线明亮、地面平整，浴室增加扶手及防滑垫等，预防跌倒。平衡功能差或行动不便时可以借助拐杖、助行器等辅具。

- ☐ 建议摄入富含钙质、低盐和适量蛋白质（每日0.8~1.0g/kg体重）的均衡膳食，适量进食奶类及乳制品、蛋类、海产品、豆腐和豆干等食品。痛风患者遵医嘱进食。
- ☐ 规律运动，减少久坐。可以选择的运动方式包括快步走、慢跑、健身操、游泳、跳绳、负重练习、抗阻力训练、瑜伽和太极拳等。防治骨质疏松症的运动应在医师指导下遵循个体化原则，循序渐进、持之以恒。
- ☐ 戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡和碳酸饮料。

●治疗与康复

- ☐ 成人每日钙（元素钙）推荐摄入量为800mg，50岁及以上人群每日钙（元素钙）推荐摄入量为1000~1200mg，当饮食中钙含量不足（如奶制品缺乏），应给予钙剂补充。
- ☐ 每天应补充维生素D 800~1200IU，对于日光暴露不足和老年人等维生素D缺乏的高危人群，建议酌情检测血清25羟维生素D水平，以了解维生素D的营养状态，指导维生素D的补充。
- ☐ 遵医嘱坚持长期抗骨质疏松药物治疗，不要自行停药或调整药物。
- ☐ 定期复查。在医师指导下定期检测身高、体重、生化指标、骨代谢指标和骨密度等，监测药物不良反应，评估药物疗效。
- ☐ 骨质疏松性骨折患者在手术前后应积极开展规范的抗骨质疏松药物治疗。骨折术后尽早开始功能锻炼或康复训练，采用主动与被动相结合的运动方式，缩短卧床时间，减少并发症的发生。
- ☐ 在医师指导下规范开展骨质疏松症的康复治疗，包括运动疗法、物理因子治疗、作业疗法及康复工程等，患者可根据需要遵医嘱选择适宜的康复治疗方法。
- ☐ 如经过正规的治疗病情不能缓解或加重，建议进一步检查以明确原因。

●急症处理

- ☐ 跌倒或碰撞后出现关节或骨骼疼痛、肿胀、活动受限，应尽快到骨科急诊就治，警惕骨折发生。
- ☐ 无明确创伤出现髌、膝部疼痛，建议尽快到骨科就治，注意排查髌部骨折的可能性；如出现急性或慢性持续性腰背部疼痛，建议尽快到骨科就治，注意排查椎体骨折的可能性。

其他指导建议

医师/指导人员签名： 咨询电话： 日期： 年 月 日

骨质疏松症患者健康教育处方使用说明

★使用对象：骨质疏松症患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方，主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等，提供有针对性的健康指导。