

美国医事总署《骨骼健康与骨质疏松症报告》简介

周建烈 周琦 刘文婷

美国医事总署(Surgeon General)是美国国家公众健康教育最高长官。此职位由美国总统任命,主要任务在于保护所有美国人民健康与引导正确的健康观念。Surgeon General 提供最完善的现有科学资料给人民以提升健康和降低受伤及疾病风险。2004 年 Surgeon General 这份《骨骼健康与骨质疏松症的报告》是由国内顶尖的科学家、医生和公众健康专家所撰写的。整篇报告有 400 多页,花了两年多的时间完成。我们将介绍这份报告的重点内容,强调骨骼保健的重要性及方法,以引起有关专家的注意。

1 骨骼保健

1.1 以公共卫生方式提倡骨骼保健

叙述以提倡骨骼保健的公共卫生方式和此报告的目的,以及美国国会和美国公共卫生署署长的指令。

1.2 骨骼健康与骨骼疾病的基本知识

骨骼不仅具有结构支撑功能,提供行动、支撑和身体保护功能,它也具有储存功能,是重要矿物质的仓库。

在儿童与青少年时期处于新骨质形成和老新骨质置换的“骨塑造”过程,比达到骨骼成长与重塑。

骨细胞活动主要是在同一处骨质移除并骨质替换的“骨重塑”过程,通常在 20 多岁开始达到骨量峰值。骨重塑是终身过程,一般成人每十年骨质便替换一次。

基因和环境(饮食和运动)皆能影响骨骼的健康。基因是不可控制的内在因素。饮食和运动是对骨骼健康有终身影响的外界因素,是可以控制与改变的。

骨骼的成长、对负重的反应与矿物质的储存等功能主要依赖于血钙和血磷的调节及其激素的正常运作。当体内的血钙或血磷过低时,这些具有调节

功能的激素会从骨骼中提取钙或磷来维持其机体的功能。提取太多会使骨骼脆弱。

有许多因素会影响骨骼的健康。基因变异可产生脆薄或是骨密度太高的骨骼。营养素短缺可产生脆弱、缺乏矿物质的骨骼。许多激素分泌失调的疾病也会影响到骨骼健康。缺乏运动、无法活动、抽烟等都对骨质和骨承受力产生不良影响。

骨质疏松正是最常见的骨骼疾病。当骨形成速度减缓造成骨质流失后,其症状才会显现。多半到晚年骨质流失导致骨骼变异和脆弱。

1.3 骨骼疾病

骨质疏松症影响上千万美国人。患有骨质疏松症的人有较高的骨折风险,亦可能进一步严重影响其生理及心理健康。

最常见的骨质疏松症是“原发性骨质疏松症”。此症是随着年龄增长,积年累月的骨质流失和骨骼结构退化造成的。骨质流失可以通过适当的营养、运动、适当的治疗(如果有必要的话)来降低并预防骨质疏松症的发生。

有许多种疾病、某些药物和一些毒物会导致继发性骨质疏松症,也可以通过适当的饮食、运动、适当的治疗(如果有必要的话)来预防。

儿童的佝偻病是因磷酸钙在成长骨骼内沉积延迟而造成的。这种延迟造成骨骼变形,尤其是 O 型腿。成人的同样疾病称为软骨病。这两种疾病都可以由适当的维生素 D 补充来预防,但是这两种疾病合并感染对人有致命性的影响。

慢性肾脏疾病有合并骨骼并发症(肾性骨病)的风险。虽然透析和肾脏移植会延长患者的寿命,但是不能预防其骨骼疾病的发生和发展。

骨骼的 Paget 氏病是一个进行性骨质流失导致的骨疼痛的变形性骨炎。多半发生于脊椎、骨盆、下肢骨或头颅骨等。如果发现较早,可以降低其影响至最低。

许多遗传性疾病会影响骨骼发育。常见的为成骨不全症(OI)。患有此种疾病患者易骨折。

一些骨骼疾病通常在晚年发生。其中常见的是

骨癌。骨癌可能来自骨骼本身(原发性骨癌),更常见的来自骨骼以外的部位(转移性骨癌)。原发性骨癌也可能发生在儿童。

2 美国目前骨骼健康状况

2.1 骨骼疾病的发生率

由骨骼疾病,特别是骨质疏松症,所产生的最大问题是骨折。骨折可能是骨质疏松症的首发的可见症状。美国每年约有 150 万人因骨质疏松而骨折。

骨折的风险随着年龄增长而升高,特别是女性。大约每 10 个 50 岁以上的白人女性,就有 4 个今后会发生髌骨、脊椎、腕骨骨折。将来随着人的寿命增长,所有人种的骨折发生率都会提高。

骨质疏松是导致骨折最常见的原因。大约有 1000 万 50 岁以上的美国人患有髌骨的骨质疏松症。另外有 3360 万 50 岁以上的美国人因髌骨低骨量而成为骨质疏松症与其并发症的高危人群。

骨质疏松症与低骨量的发生率预计会攀升,其主要原因为人口老龄化。到 2020 年,每两个 50 岁以上的美国人中会有一个可能患有髌骨骨质疏松症或是骨质疏松症的高危人群。

对每个人来说,骨质疏松症的影响并不相同。女性,尤其是老年女性,患病的几率比男性高。大约有 35% 的绝经妇女患有髌骨、脊椎、前臂远端骨的骨质疏松症。另外,男性,尤其是老年男性,也会患有骨质疏松症。

在美国,黑人女性的骨质疏松症和髌骨骨折发生率比白人女性低。西班牙裔和亚裔女性的发生率与白人女性相当,而美国加州西班牙裔女性髌骨骨折的发生率有增加的现象。最重要的是,所有老年男性和女性都有患骨质疏松症的风险。

由于诊断与报道数量不足,所以对其他骨骼疾病的发生率所知甚少,大约有 100 万美国人有骨骼的 Paget 氏病;大约 2 万到 5 万美国人有成骨不全症(OI)。

2.2 骨骼疾病造成的负担

骨骼疾病对整个社会都有影响,特别是患者与其家人。虽然有一些骨骼疾病会直接造成骨痛与变形,但是骨质疏松症常常是直到骨折才发现的静悄悄流行病。

每年美国 150 万骨质疏松性骨折导致 50 万以上人住院、80 万以上人急诊、260 万以上人就诊和接近 18 万人最终住进养老院。髌骨骨折是最严重的骨质疏松性骨折,每年有 30 万人因髌骨骨折住院。

治疗这些骨折的费用很高。研究显示,以 2002 年的美金币值为基准,每年治疗和照顾骨质疏松性骨折的直接支出大约是 120 亿到 180 亿美金。

骨骼疾病对患者及其家人有严重的影响。虽然极少数人直接死于骨骼疾病,但是对许多人而言,骨折会使其生理和心理健康压抑,最终导致一些人死亡。事实上髌骨骨折伴有死亡的发生率明显增加,特别是在髌骨骨折后第一年。

骨骼疾病严重影响身体功能。许多骨折的人除了会感到极度疼痛与身高减低以外,有可能会失去自行着装、站立和行走的能力。这些人也有可能发生褥疮、肺炎和尿道感染等并发症。

骨折也会对自尊心、身体形象和心情造成负面的影响。这可能造成心理方面的疾病。骨折的人可能因为怕跌倒造成再次骨折而失去行动活力。他们可能会开始觉得孤单和无助。

除了骨质疏松症以外,其他许多骨骼疾病也能增加大众的负担。

3 如何增进骨骼健康

3.1 骨骼健康的决定因素

虽然基因在决定骨量中起重要的作用,但是可控制的生活方式(如饮食和运动)也可以缩小脆弱的骨骼和健康的骨骼之间差异。

补钙之所以今天受到公众特别关注是因为它对骨骼健康的影响非常大,而一般美国人平均摄入的钙量远远低于维持骨骼健康最佳状态的推荐钙摄入量。维生素 D 对于骨骼健康非常重要。它能帮助钙的吸收及利用。养老院和医院住院患者以及髌骨骨折的成人中维生素 D 缺乏的发生率较高。

运动对骨骼健康都很重要。运动有助于增加或维持骨量和降低跌倒的风险。所有类型的运动都有益于骨骼健康,只是途径不同。

维持健康的体重对骨骼健康也很重要。虽然体重减低伴有骨质流失,但是只要适当的饮食和运动便可以降低骨质流失。

因为骨折大多数源自于摔跤,所以预防跌倒也是保护骨骼健康的措施,特别是 60 岁以上的人。许多其他方法也有助于保护骨骼,例如,肌力与平衡的训练、专业的家中灾害检查与调整、停止或减少服用影响精神神经的药物等等。

生儿育女会影响骨骼健康。怀孕与哺乳一般不会影响到健康成人女性的骨骼。在青春发育开始后到停经前的无月经症(月经中断)会严重威胁到骨骼

健康,需要患者和其保健专家的关注。

一些疾病和药物会影响骨骼健康。而保健专家应该关注这些疾病和药物的影响,视这为潜在的“警示”因素,需要进一步评估患者的骨骼健康和骨骼疾病风险。

抽烟会降低骨量并增加骨折风险,就是为了骨骼健康也应当避免抽烟。

过度饮酒亦会降低骨量并增加骨折风险。

3.2 改善生活习惯,促进骨骼健康

从儿童到老年,有许多方法可以改善骨骼健康。这些方法不仅能维持骨骼健康,而且也关系到个人的身体健康与寿命。

许多营养素与骨骼健康有关,每天的膳食均衡是最重要的。均衡膳食包括谷类、水果与蔬菜、脱脂与低脂乳制品或其他高钙食物、肉类或豆类。

极大多数美国人钙摄入量比推荐摄入钙量低,但是达到这个推荐摄入钙量是可以做到的。就大部分美国人而言,每天大约三杯八盎司的低脂牛奶外加从其他食物中摄取的钙量便可达到这个推荐摄入钙量。钙强化食品及钙补充剂也可以帮助你少食用那么些高钙食物。

对于大部分人,特别是老年人,从阳光得到足够的维生素 D 是不切合实际的。这些人应当从饮食中摄取足够的维生素 D。无法从饮食及阳光得到足够维生素 D 的人,可选择维生素 D 补充剂来摄取足够的维生素 D。

除了达到推荐的运动量(成人每天 30 分钟,儿童每天 60 分钟)外,负重运动可以增强或维持骨骼健康。

如你有可能影响骨骼健康的疾病或服用的药物,请和保健专家联系。停经 3 个月的女子也应当与保健专家联系。

4 保健专家可以提高骨骼健康的方式

4.1 评估骨质疏松和骨折的风险

对于高危人群,早期发现并加以干预(预防性或治疗性)可以避免骨质疏松所造成的骨折负担。数据显示,高危人群中即使已经发生骨折,医生往往也没有发现或治疗骨质疏松症或其他骨骼疾病。

评估每个年龄段骨折风险是很重要的。所以应该评估每日钙和维生素 D 的摄入量、运动量和负面行为(例如抽烟)。这应该是每个人的医疗保健中必需的评估项目。

高危人群的人应该接受详细的骨骼健康检查。

现有的诊断方法可以诊断出人群中谁是骨折高风险的人。

保健专家和医生皆需注意一些已知且容易察觉的骨质疏松症及其他骨骼疾病的高危因素。

保健专家必须知道不同年龄的人产生骨骼健康潜在问题的一些“警示”,其中最重要的“警示”之一便是骨折史。

骨质疏松症显然是最常见的骨骼疾病,保健专家应该积极发现其他可能的骨骼疾病。例如甲状旁腺功能亢进、软骨病、佝偻病和 Paget 氏病等。这些疾病通常可以由一些症状和/或简单的生化指标来发现。由于早期治疗对疾病非常有效,所以及早发现是非常重要的。

当患者的风险因素分析将其归类为高危人群时,应当帮他们做骨密度(BMD)检查。正规的指南建议,做骨密度(BMD)检查的特定人群包括已停经的 65 岁以上女性、有多个危险因素的年轻女性、有骨折史的男女和患有增加骨折风险的疾病或药物的人。

被诊断为骨质疏松症的人应该进一步评估其骨质疏松症的继发因素和可治疗因素,特别是有过脆性骨折的男性和绝经前的女性。

4.2 预防及治疗骨质疏松

近十年来,在治疗与预防骨折方面有许多重大的进步,特别是针对脆性骨折的人。就如忽视骨质疏松症的诊断方式一样,在美国有许多医生没有对骨质疏松高危人群提供适当的预防或治疗措施。

每个人都需要知道保持骨骼健康与预防骨质疏松的基本要素。注意这些基本要素(适当的运动、营养、不抽烟)对每个人来说都非常重要,尤其是骨质疏松症患者与其高危人群就更重要。

任何被诊断出骨质疏松症的患者须接受进一步的检查,是否有潜在的继发因素,例如是否有其他疾病和服用会影响骨骼健康的药物。如果有继发因素,便应该立即采取行动将其影响降至最低。

对于骨质疏松症,预防骨骼吸收的药物(抗骨吸收药物)可以有效减少骨折风险。这些药物不仅减缓骨质疏松进一步恶化,同时也允许骨质修复、骨骼康复与强壮。

当抗骨吸收药物治疗不够时,可以使用促代谢治疗来帮助重建新骨和进一步减少骨折风险。

对于骨折的高危人群则应接受特别预防跌倒的方案。这项方案主要在于降低在家中和社区内跌倒的风险,避免用增加骨质疏松的药物和预防跌倒,用

髌骨保护器去保护会跌倒的人。

除了骨质疏松症外,甲状旁腺功能亢进、软骨病和佝偻病等许多其他的骨骼疾病有特定且有效的治疗方法。先天性骨骼疾病和肾性骨病也有治疗的方法。早期发现并早期治疗上述疾病可以避免骨骼变形和骨折。

4.3 医护人员和保健专家应做的工作

每个人都需要通过营养和运动来保护自己的骨骼。每个保健专家,尤其是一线人员,都有机会与义务将影响骨骼健康的因素告知大众、发现高危人群和提供适当的生活方式和治疗方法知识以预防骨质流失与骨折。

护士、助产士和医生助理在骨质疏松预防保健方面可以有很大的影响。他们都可以向患者推荐营养和运动、确保适当的检查和监督治疗的依从等。理疗师、专业治疗师、药剂师和营养师也可以帮助患者达到骨骼最高的生理功能与最高的骨量峰值。

儿童时期是适当的营养、运动和制止不良习惯的最佳骨骼保健时机。

应当鼓励所有中青年人培养健康的生活方式,保持身体健康和预防骨质流失及慢性疾病。服药或服可能导致骨质流失的药物时的中青年人都应该考虑做骨密度(BMD)检查与相应的药物治疗措施。

老年人的钙和维生素 D 的推荐摄入量较高。应当鼓励老年人额外摄入钙和维生素 D、有规律的运动,大多数中老年人可以采纳年轻人的运动量。在骨骼因年龄增长而衰退的情况下,在适当的监督与训练下负重活动可以适用老年人。

对所有老年女性都要进行骨质流失和骨折风险的评估。此外,需依照美国预防工作小组(PSTF)和国立骨质疏松症基金会的推荐,所有 65 岁以上的女性都应该做骨密度检查。有脆性骨折史的男性也应该做骨密度检查,特别是接受可能导致骨质流失药物治疗者、用类固醇或去势治疗或有多个风险因素的男性皆需考虑接受骨密度检验。

有骨质疏松症的人需考虑接受药物治疗。低骨量和有多个风险因素的人也应当考虑接受治疗。治疗方式可以依照骨质流失的严重性和其他并存的症状来制定。

必须与每个骨质疏松症的人讨论如何避免跌倒。身体虚弱的老年人与容易跌倒的人均可以考虑用髌骨保护器。

5 医疗体系和群众性方式宣教骨骼健康

5.1 系统性方式宣教骨骼健康

个人组织(即使是非常小的组织)都可以通过实施保健政策和其他措施达到相应的临床诊治条件和其他服务标准。

有 4 项可以达到提升全美人民骨骼健康这项目标的区域性活动:①发现所有可能发生骨质疏松的人群并给予干预措施。②教育并提高临床医师和大众对骨质疏松的警觉心。③根据每个人不同的骨质疏松风险,确保其得到不同的预防、诊断与治疗服务。④监控并评估人群与社区的骨骼保健状况。

临床医师在促进骨骼保健方面起最重要的作用就是教育他们自己与他们的患者对骨质疏松如何预防、如何进行风险因素评估、诊断和治疗。

医疗团体可以加入本体系。他们可以指派人员做某些特别重要的事项,运用学术资料、根据保健知识和电脑管理系统以提供准时、适当的保健服务。有些医疗团体可以设立骨质疏松症的专科诊所或专项防治计划。

医院与康复中心可提升整体骨骼健康和预防跌倒计划来摆脱传统提供的治疗功能。

有专业技术的养老院可以采取预防跌倒与骨折的措施,确保住院患者能摄入足量的钙与维生素 D;安排日常强壮骨骼的运动。

保健计划与保险人员可以通过评估与监控来达到骨骼保健管理,执行按业绩付费制度。

公共卫生系统与政府其他机构在骨骼健康方面担当重任。其职责包括:①增加消费者与临床医师对骨骼健康与骨骼疾病的认知。②增强医疗组织、社区组织和公共卫生系统之间的关联。③训练医疗人士通过其预防、诊断和治疗骨质疏松。④发展促进骨骼健康与适当治疗方法的计划。⑤监控和评估社区性或全国性活动。

其他机关、组织和机构可通过研究、教育和购买维生素 D 和钙补充剂方式等建立骨骼保健的医疗体系。

5.2 促进骨骼健康的群众性活动

群众性干预是通过预防疾病、损伤、残废和过早死亡来促进社区的整体健康。群众性干预应该包括检测骨密度、促进健康、预防疾病、监控和评估服务质量。一些措施包括公众教育方案、社区计划和媒体干预计划。

促进骨骼健康对群众性和社会性干预有绝对的说服力。主要原因是:

骨质流失与骨折影响许多人。这可以在所有生命阶段预防。

社会普遍缺乏促进骨骼健康的知识。

州与地方政府有促进预防的动力,因为骨骼疾病的医疗经费常加重政府的负担,而且群众性的预防干预还能延伸到其他健康领域。

完善的群众性干预有效提升骨骼及其他方面的健康,这包括在目标人群中增加运动量、降低抽烟率。

通过公众(社会行销、大众传媒)和个人(广告)传达给目标人群。

以下成功和/或创新的方案作为未来群众性骨骼保健干预的基础:①任何方案都需有可靠的证据和不断地被评估来确保目标完成和/或采取的行动是正确的;②许多有医学证据的知识可以作为干预的工具;③骨骼健康基础知识是重要的因素;④建立合作关系。医保提供者、教育、环境和住房机构、中老年人服务组织、天主教堂、犹太教堂、其他宗教组织以及其他团体共同建立最大功效的社区骨骼保健方案;⑤虽然年龄不应该是影响干预设计的唯一变量,但是每个年龄层都有促进骨骼健康的医学信息;⑥卫生法规与环境的变迁都是促进骨骼健康的重要工具。

6 挑战与机会 对未来的展望

6.1 行动纲领

美国医事总署发布的《骨骼健康与骨质疏松症报告》看到了国内骨骼健康的高危状况,这是一个进步。全国的骨骼保健计划有助于所有美国人民。这项计划可以通过促进目前群众的骨骼健康来增进整体国民健康和生活品质。这包括男性、少数民族和弱势民族、无保险者与低保险者。每个人都有提升并促进骨骼健康的责任。这包括家庭与个人、医保专家、医院与康复中心、医学中心、研究人员、公共卫生体系、医疗管理组织与保险公司、公共与个人买家、企业、社区组织、州立与地方公共卫生部门、自愿性医疗组织、专家协会、立法人员和所有政府机关。这些组织可以合作宣传骨骼健康的重要性与整体健康和良好生活品质的关联,宣传法规及方案以确保所有美国人民接受现有和未来预防、诊断、治疗的方法。这可成为促进美国人民骨骼健康的主要渠道。

6.2 重要的行动

6.2.1 增进人民对骨质疏松症与相关骨骼疾病的认识与终身的预防和及时的治疗

虽然有许多重要的工作正在进行,但是我们需要尽力去改变骨质疏松症是不可避免的老化现象的

认知。被视为可预防的慢性病、心脏疾病的症状到晚期才会显现,但其根源是从早期就开始了。骨质疏松症尤如心脏疾病和其他慢性疾病一样,应早期预防。我们需要更进一步了解骨质疏松症与其相关的骨骼疾病的预防方法。

6.2.2 改变预防及治疗骨折的观念

群众与医生必须对骨折(尤其是老年人骨折)视为骨骼脆弱和未来骨折风险增加的警示。就如第一次心脏病发作是一个预防未来心脏病发作的警示一样,第一次骨折必须要干预以防止未来再次骨折。治疗骨折不应该仅仅是骨骼复位和修复,而是将骨折视为潜在骨质疏松症的警示,成为评估骨骼疾病的风险因素、预防、诊断和治疗的骨质疏松的催化剂。由于骨折的人通常都会就医,所以非脊椎骨折的患者是最容易发现骨质疏松的高危人群与干预目标。医务人员与群众必须知道脆性骨折并不限于臂骨、腕骨和其他容易发现的位置,也有可能是在脊椎中“安静”地造成脊椎压缩性骨折。患者可能不知道骨折,仅抱怨背部疼痛或不适。这个脊椎压缩性骨折症状往往被个人与医务人员忽略。

6.2.3 建造预防及治疗骨质疏松症的科学资料库

在基础研究、临床和流行病学研究、公共卫生体系研究和群众研究(包括做社区干预试验)的领域需要做进一步的工作。每个领域的详细研究已经在相关的章节中讨论。这篇报告的总信息为:国家并没有在所有研究与预防领域方面做到很好。基础研究方面已做广泛的工作,临床与流行病学研究也得到很大资助。但还有更多的事情要做,特别是关于男性、种族、少数民族和如何将研究和临床的发现转变成每天生活实践等等。我们需要做更多关于骨骼健康研究和群众性研究。在这领域中最大的空缺之一便是生活行为改变的群众性研究。我们对如何让群众采取有利于骨骼健康的行为了解很少。幸运的是,促进骨骼健康行为也会增进身体其他方面的健康,包括心肺功能的健康。我们的目标应将骨骼与肌肉健康融入其他疾病预防的行为研究评估中去。在公共卫生体系研究领域里,我们应当更加了解如何有效的运用现行的风险评估工具、诊断性与治疗性工具。

6.2.4 与其他慢性疾病的运动饮食保健计划以及与医学信息相结合

很多预防骨质疏松症的方法也有助于预防其他慢性疾病,例如哮喘病、糖尿病、肥胖、心脏病和中风。因此,在直接传递给群众和医生的保健资讯中

必须包括增进健康的行为。这些融合资讯必须促进每个年龄层的人全面健康,这包括婴儿、儿童、少年、青年、中年和老年人。在这些疾病的领域中,大部份的重要讯息是相同的。最重要的是维持理想的体重和饮食习惯、避免抽烟和经常运动。骨骼健康可以联合其他疾病预防来促进健康生活习惯,例如美国国立癌症研究所提倡多吃水果与蔬菜的“每天五份(5 A Day)”活动和美国心脏学会积极推广的通过运动、饮食和停止抽烟提升心血管健康。其目的是确保这些活动促进骨骼健康,这些活动也是遵从健康的饮食、经常运动或是其他有助于骨骼健康的行为准则。这些的讯息可以帮助群众和医生们了解不同的疾病预防方法其实没有太多差异,所以保持总体健康不需要全面进补。更确切的说,这些讯息应该还是比较正面的:遵循健康的生活行为其实很简单。只要专注于几项重要的要素,例如健康饮食和运动,便可以达到长久的身体健康的目的。

6.2.5 我们现在已经知道,就要立即行动

虽然我们需要做更多的研究来进一步了解骨骼健康与骨质疏松症,但是就我们现在所知道的知识已经足以让我们能采取各种重要措施去增进美国人民的骨骼健康。

6.3 重要角色

许多在骨骼健康领域中富有成果的活动正如火如荼地展开。一些团体、医学科学组织和其他科学组织都致力于促进所有美国人民的骨骼健康,其中包括贫困人群。这份美国医事总署报告是加深、扩大、宣传这些富有成果活动的催化剂。这份报告也号召所有在骨骼健康领域中的群众和重要人士联合起来,发展全国性骨骼健康计划。联合重要人士的目的是在不同层面上的活动和工作分配(一个团体可以在某方面发挥最有效的作用)方面达成共识。因为每个重要人士都扮演重要的角色,所以这项全国性骨骼健康计划必须包括一系列的、组织、家庭与个人、保健专家、医院与康复中心、养老院、医学中心、研究人员、公共卫生体系、保健管理组织与保险公司、公众与个人买家、企业、社区组织、州与地方公共卫生管理部门、自愿性健康组织、专业协会、立法人员和所有政府机关的代表等等。

6.4 个人与家庭

自我学习骨骼健康的重要性,并了解骨骼健康是一个终身的议题,骨质疏松症不仅仅发生在女性身上。

为自己小孩的建立婴儿、儿童和青年时期的保

健方式,让他们拥有健康的骨骼。

鼓励自己中老年父母采取维持骨骼健康、预防骨骼疾病和骨折的措施。

虽然每个人年龄、性别或种族背景不同,但是都有骨骼疾病的风险。我们应该终身关心维持骨骼健康(例如,足够的营养和运动)。虽然医生没有办法督促患者维持足够的营养和运动,但是保健专家应当鼓励所有人采取这种骨骼保健措施。

6.5 保健专家

所有保健专家,包括医师、护士、实习护士、助理医生、营养师/营养学家、理疗/康复医师、社工、牙医、验光师和药剂师等都可以在增进患者健康中扮演重要的角色。他们必须了解男性、不同种族与少数民族骨骼疾病的风险。虽然上述人群的风险较白人女性低,但是他们的骨质疏松症的风险依然存在,特别是老年人和贫困人士。第一线保健专家扮演着极度重要的角色:①当巡视与治疗患有其他疾病的患者时应额外注意患者的骨骼健康状况;②与患者交流时额外强调骨骼健康的要素。例如,足够的营养和运动;③了解患者可能有引起骨质疏松症和其他骨骼疾病风险因素与警示时,推荐患者采取必要的措施和作适当的骨密度检查;④在急诊室工作的骨科医生也扮演着极度重要的角色。了解许多骨折可能是骨质疏松症引起的这个警示。除了骨骼复位外,必要时应当推荐患者至其他科室做更深入的骨质疏松症风险评估包括骨密度检查;⑤最后,在任何情况下,提升护士和助理医生在宣教骨骼健康的作用也是一种促进骨骼健康与降低骨质疏松症影响的方式。

6.6 公共卫生体系

公共卫生体系,包括医院、急救体系、公共卫生计划和保险人员可以做许多事情来提升其服务:①帮助个人实行骨骼保健措施。②协助保健专家促进个人的骨骼健康和尽早发现并治疗骨质疏松症。例如,这些组织可以帮助医师使用诊断与治疗骨质疏松症的仪器,也可以指点医师如何得到可靠的骨质疏松症预防、治疗和风险因素评估的讯息。③采用骨骼保健的医疗体系(假设他们有非常多的高危人群需要评估)。这体系包括:提供患者特别需求的备忘系统;质量评估与改进系统;骨质疏松专项防治计划或/和给予提供服务者个人适当的奖金。④考虑采用医疗保险政策,提供骨骼健康领域中适当的、以证据为基础的预防、诊断和治疗服务。

6.7 医疗保险购买者

医保购买者,包括为员工保险的雇主,可以运用个人和集体的力量影响骨骼保健。

与公共卫生计划和医疗保险人员一样,考虑提供适当的、以证据为基础的预防、诊断和治疗服务。

利用购买影响力让医保提供者采取增进骨骼和整体健康的服务措施。

发展体育活动和营养计划。

6.8 社区与社区组织

社区是由多种要素组成的,这包括个人、以信仰为基础的人群和其他社区组织、雇主和政府机关。

发展一个群众可以讨论骨骼健康状况和骨质疏松症与骨折给社区里带来负担的论坛空间。

对可以提升社区骨骼健康状况的现有资源做评估。

如需要时,评估可以改善社区的加强骨骼保健政策和计划。

促进学校里各年级每日的体育运动。

提供每个年龄层人群不同的运动设施。例如:步道、体育馆等。

6.9 政府

各级政府(地方、州和联邦)在提升骨骼健康方面扮演重要的领导者角色。为了更有效尽到职责,选举出来的立法人员与政府领导必须了解管辖区域内目前骨骼健康状况(低于理想的骨骼健康状况吗?)和长期财务花费与社会成本,通过早期预防、早期发现与早期治疗降低这些潜在的花费。各级政府扮演的角色:①促进社会教育,群众意识和治疗服务;②改进社团与群众个人之间在骨骼健康领域的沟通。改进的方法包括成立地方或州立骨骼健康团队、指导小组或顾问委员会,来增进群众和高危人群的骨骼健康;③营造一个可以提供需要的人随时能得到的骨骼保健饮食和体育运动项目的环境,以及随时能得到的且可负担的预防、诊断和治疗服务的环境;④加速骨骼生物学基础研究、骨质疏松症新的诊断与治疗方法研究和将研究成果转换成实用知识的进程;⑤加速对社区及高危人群干预影响的研究。其中包括骨质疏松症与骨折的流行病学、饮食与运动、适当预防、诊断和治疗措施的评价和使用;⑥协调部门之间相互沟通和活动以确保各级政府骨骼保健的计划与政策是相辅相成的。总体的目标应该是使各级政府计划更高性价比与更高质量的群众服务;⑦当制定骨骼健康政策和方案时,应参考最新的可靠的科学资料。

6.10 自愿性保健组织

自愿性保健组织在促进骨骼健康方面是个重要的角色。他们通常可以将讯息快速传递给群众,而且其行动限制较政府小。

提升群众对骨质疏松症这一特殊问题的危机意识。这些自愿性保健组织特殊的功能在于他们能对其他保健体系提供关于骨骼疾病对个人、家庭和社区实际生活影响的重要指南。

帮助社区居民采取预防骨骼及其他疾病发生或恶化的健康生活方式。

帮助社区居民得到骨质疏松症的预防、诊断和治疗的相关资料与资源。

6.11 专业学会

帮助训练预防、诊断、治疗骨质疏松症的保健专家。

促进医学院校的课程改变、提供骨骼保健专家再教育。

制定以证据为基础的骨骼健康标准的指南。这些指南应确保骨质疏松症患者和高危人群可以接受的最好的风险因素评估、预防、诊断与治疗。

6.12 科研教育机构

科研教育机构的主要任务:教育与研究,在骨质疏松症和骨骼健康方面是:制定和改进医师、护士、实习护士、助理医生、营养师/营养学家、理疗与康复师、社工、牙医、验光师和药剂师的骨骼健康教育与训练课程。

制定和改进保健小组成员的专业训练,以增进骨骼健康与预防负面影响产生。例如,不同学科的实习生(医学生、实习医生、实习护士、助理医生)轮流到骨质疏松科会诊实习的机会。

通过小学、中学和大学促进群众骨骼健康教育,可以帮助培养和促进好的饮食和经常运动的习惯。骨骼健康必须深入研究。目前这些研究都注重于实验室研究与临床试验。一些科研教育机构也有关于流行病学、营养素干预的研究。研究范围应该扩大,例如男性、种族与少数民族的预防方法等。

6.13 企业

企业在提升骨骼健康中也扮演重要的角色。

生产和促进预防骨质疏松药物、诊断骨质疏松症仪器及改进治疗技术,来降低脆性骨折的后果。

提供预防或治疗骨质疏松症的药物正确使用方式的资讯给保健专家与群众。这些资讯应该是促进骨骼健康活动(包括正确饮食和体育运动)的一部分。对骨质疏松高危人群提供骨质疏松症的防治方法实施的服务。

(下转第75页)

(上接第 106 页)

6.14 重要角色之间合作关系的重要性

虽然每个重要角色的贡献都很重要,但是群众与个人之间的合作关系对这个全国骨骼保健计划的执行与成功是非常重要的。群众和个人可以对不同领域、不同文化背景、不同社区之间建立并加强这种合作关系作出贡献,促进骨骼健康的行动计划并支持骨质疏松症早期发现与早期治疗,毫无疑问,群众与重要角色之间的良好合作关系是增进所有美国人民骨骼健康状况的关键。

7 结论

近十年来,我们对骨骼健康与骨质疏松症方面的了解突飞猛进。我们知道许多关于如何保持骨骼

健康、如何预防和治疗骨质流失的骨质疏松症与骨折。但是只有少数人与保健专家们会运用这些讯息。结果,许多人都不知道患有骨质疏松症或是骨质疏松症的高危人群。现在是我们该面对这个问题的时候了。我们强调骨骼健康的重要性和骨质疏松症与骨质疏松性骨折所带来的严重后果与惊人的花费。现在已到了所有人——从个人、医师、专家、群众和政府机关的领导人都要尽自己的力量促进骨骼健康的时候了。

【参 考 文 献】

[1] <http://www.surgeongeneral.gov>

(收稿日期:2005-08-19)