

骨质疏松的药食调治

李德生

宜宾市第三人民医院骨一科

〔中图分类号〕R247.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 12-114-01

一、骨质疏松相关概述

（一）骨质疏松及临床症状

骨质疏松，是临床骨科常见病。该疾病属于代谢性骨病变，其特点是机体单位体积内的骨组织量不断减少。骨质疏松发病后，典型性症包括疼痛、身长缩短、骨折等。疼痛是骨质疏松最为典型的表现，通常表现为腰背疼痛。患者所表现的疼痛，一般会顺着脊柱向两侧扩散，坐位或是仰卧时感受到的疼痛偏轻，长时间站立、长时间坐位会加剧疼痛，且患者在咳嗽或是弯腰时，也会加重疼痛程度。骨质疏松压迫脊柱神经后，将会产生四肢放射性疼痛，双下肢感觉性运动障碍等，对患者生活质量有较大影响。身长缩短通常在疼痛症状后出现，患者的脊椎椎体前部承受的重量较大，容易因压缩而产生变形，导致脊椎前倾，形成驼背。年龄的增加加重患者骨质疏松的严重程度。此外，骨折，是退行性骨质疏松的并发症之一。

（二）骨质疏松病因及治疗

根据对骨质疏松发生原因的分析，发现内分泌因素、营养因素和药物因素等，均是诱发骨质疏松的重要原因。其一，在内分泌因素方面。一般女性绝经后，受雌激素缺乏的影响下，可能会出现骨质疏松的现象。因内分泌因素，钙摄入也呈现出明显下降的趋势，容易引发骨质疏松。甲状旁腺素，可通过对破骨细胞的直接作用，进一步增加骨吸收能力，减少骨量。而且，老年人随着年龄的增加，甲状旁腺素含量随之增加，肾功能不全，维生素 D3 生成速度下降，极容易引发骨质疏松疾病。其二，在营养因素方面。在日常饮食中，食物中的钙含量或是内源性维生素缺乏，导致机体摄入的钙、内源性维生素不足，容易诱发骨质疏松。其三，在药物因素方面。若患者因疾病影响，服用超过 3 个月的肾上腺皮质激素，可能会诱发骨质疏松。

目前，临床中对于骨质疏松的治疗，包药物治疗、手术治疗、其他治疗等。在药物治疗方面，主要是结合患者的病情状况，采用选择性雌激素受体调节剂、降钙素等，实现对疾病的治疗。通常来说，治疗骨质疏松疾病的药物被划分为两类，一类是促进骨性成药物，此类药物以异黄酮、甲状旁腺激素药物为主。另一类是抑制骨吸收药物，此类药物以维生素 D、降钙素药物为主。在手术治疗方面，此种治疗方式应用较少，一般是在患者因骨质疏松导致骨折，才对患者实施手术治疗。在其他治疗方面，以运动和营养干预为主。依据患者的身体情况，为患者制定合理的运动方案和饮食方案。运动方案中，患者每天至少要保持 3h 的运动，提高患者的平衡能力。在饮食方案中，要为患者补充充足的维生素、钙和蛋白质。

二、骨质疏松的药食调治分析

（一）羊蝎子骨碎补骨脂汤与紫菜虾皮汤

近年来，随着骨质疏松患者数量的增多，临床开始加强对骨质疏松治疗方法的重视。临床认为，采用药食的方式治骨质疏松，可有效控制患者治疗期间不良反应的发生率。羊蝎子骨碎补骨脂汤与紫菜虾皮汤，是比较常见的骨质疏松药食调治方法。羊蝎子骨碎补骨脂汤，其配方包括羊蝎子 200g、骨碎补 20g、补骨脂 15g、红枣 10 枚，适量的黄酒和食盐。具体配制方法为，将骨碎补和补骨脂放入砂锅中，加入适量清水后进行煎煮，取出汤汁备用。洗净羊蝎子，将其切成小块后放入砂锅内，加入黄酒备用的汤汁、红枣，煎煮 30min，并加入食盐用于调味。其功效为可改善骨质疏松患者的肾精不足现象。用量：1 碗 / 次，2 次 / d。紫菜虾皮汤，其配方包括紫菜 5g、海带 8g、虾皮 10g、香菇 12g、适当的麻油、葱花和食盐。具体配置方法为，将香菇浸泡 10min 后切成碎末，将香菇、紫菜和虾皮放入到砂锅中，加入适量清水进行煎煮，煎煮时间为 5min，并加入麻油、葱花和盐用于调味。其功效为，将有抗辐射作用的紫菜、海带与增强机体免疫力、补钙的香菇和虾皮合用，能够改善骨质疏松情况。用量：1 碗 / 次，2 次 / d。

（二）黑芝麻黑糯米粥与牛骨骨碎补汤

在骨质疏松的药食调治方案中，黑芝麻黑糯米粥与牛骨骨碎补汤也能够取得较好的效果。其中，黑芝麻黑糯米粥的配方为黑芝麻 40g、黑糯米 100g，适当的冰糖。具体配制方法为，将黑芝麻放入砂锅中进行煎炒，将黑芝麻炒至黄色时，放入黑糯米，并加入适量清水，煎煮 20min 后加入适量的冰糖。其功效为，对骨质疏松患者具有一定保健作用。用量：1 碗 / 次，2 次 / d。牛骨骨碎补汤，其配方包括牛胫骨 500g、骨碎补 20g、当归 15g，适量的黄酒和食盐。具体配制方法为，将骨碎补、当归放入砂锅中，加入适量清水进行煎煮，去汤汁备用。洗净牛胫骨后，将其与黄酒、清水同时放入砂锅中进行煎煮，煮沸后放入备用汤汁再次煮沸，放入适量的食盐。其功效为具有养血补肾和强筋健骨的作用。用量：1 碗 / 次，2 次 / d。

（三）甲鱼枸杞汤与乌鸡黄精首乌汤

甲鱼枸杞汤在骨质疏松的药食调治中，也能够取得较好的作用。其配方包括 400g 左右的甲鱼 1 只，枸杞 20g、适量的黄酒和食盐。具体配制方法为，去除甲鱼的内脏，将甲鱼洗净、切块，并与黄酒共同放入到砂锅中进行煎煮，煎煮时间为 20min，再加入枸杞煎煮 5min，放入适量食盐。其功效为具有强筋健骨和补益肝肾的作用。用量：1 碗 / 次，2 次 / d。