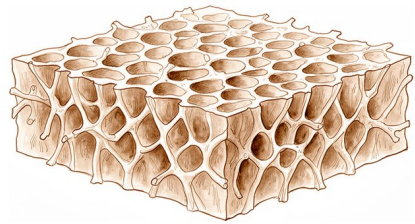


骨骼健康与骨质疏松症

骨骼是活组织；其内部的蜂窝状结构会随年龄增长和骨质疏松而变薄，从而增加骨折风险。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能会注意到肩部疼痛，且在活动时加重。将手伸到背后扣文胸可能会变得困难。将衬衫塞进裤子里也可能感觉别扭或疼痛。不适感常在夜间加剧，导致难以在患侧侧卧入睡。即使您骨矿物质密度降低（这是骨骼变弱的迹象），这种情况也很常见。

尽管存在这些症状，许多患者在关节镜下肩袖修复术后两年仍能取得良好的效果。该手术使用小型摄像头和器械来修复肩部撕裂的肌腱。您的外科医生将评估您的具体情况，以确定最佳治疗方案。骨质疏松症不应阻止您接受此手术，因为总体并发症率仍然较低。然而，患有骨质疏松症意味着您在修复术后一到三年内面临更高的并发症和再次手术风险。

请注意，与骨骼健康者相比，骨质疏松症患者在接受肩袖手术后前90天内可能面临更高的医疗问题发生率。与您的护理团队讨论您的骨骼健康状况非常重要。即使在指南推荐治疗的情况下，股骨颈骨折患者中骨质疏松症药物治疗的使用率也很低。现在解决您的骨密度问题有助于支持您的康复和长期肩部功能。

实际发生了什么

骨质疏松症意味着您的骨骼变得脆弱且易碎。可以将健康的骨骼想象成一个致密的蜂窝。在骨质疏松症中，蜂窝中的孔洞会变大。这使得结构变得脆性增加，更容易发生骨折。在骨折发生之前，您可能不会感到任何疼痛。然而，骨骼脆弱也会影响术后关节的愈合情况。

例如，如果您接受肩部手术，骨质疏松症是术后1年和3年出现并发症和再次手术的风险因素。这是因为骨骼需要足够坚固以固定修复部位。尽管存在这种风险，但骨质疏松症不应被视为避免关节镜下肩袖修复术的理由。总体并发症发生率较低。事实上，骨密度降低的患者在该手术后仍可获得良好的2年预后。

重要的是要知道，骨质疏松症会增加您出现其他问题的风险。与无骨质疏松症的患者相比，接受肩袖修复术的骨质疏松症患者在术后90天全球期内的医疗并发症发生率更高。这意味着您在术后前三个月需要密切监测。

您的外科医生可能会采用特定的技术来支持您的愈合。对于脊柱手术，持续骨水泥和标准化治疗是经皮椎体成形术良好临床结果的保证。注射骨水泥体积大于5.5毫升可能是经皮椎体成形术良好临床结果的保证。这些步骤有助于稳定骨骼并减轻疼痛。

此外，还有许多管理骨骼健康的方法。天然中药产品为新药开发和骨质疏松症管理的改善提供了理论和实验基础。针灸作为临床实践中的物理干预措施，在改善原发性骨质疏松症症状方面显示出令人鼓舞的疗效。此外，优化特立帕肽的给药时间可能指导个体化给药策略，以增强骨形成并降低骨质疏松症的骨折风险。

您的医疗团队正在努力保持您的骨骼强健。基于骨密度的衰老模型可能促进和支持骨质疏松症预防和管理精准医疗策略的发展。这有助于根据您的具体需求定制治疗方案。序贯促骨形成-抗骨吸收治疗可能为高风险绝经后人群的治疗指南提供依据。这些方法旨在促进新骨生成并防止其过快分解。

预期情况

您的预后很大程度上取决于您和您的外科医生对骨骼健康的积极管理程度。骨质疏松症是一种骨骼变得脆弱和易碎的疾病。通过现代医疗手段，这并非注定走向衰退的判决。新的方法，例如利用骨密度扫描来定制您的治疗方案，有助于您的外科医生为您制定个性化的计划。这种个性化策略旨在增强您的骨骼强度并降低骨折风险。

如果您接受治疗，目标是重建骨骼强度。您的外科医生可能会推荐特定的药物或疗法，以促进新骨生成。一些患者还通过针灸等物理干预措施获得缓解，这有助于减轻疼痛并提高日常舒适度。关键在于坚持。当治疗得到妥善管理时——例如在脊柱手术中使用适量的骨水泥——您可以期待稳定且积极的结果，从而支持您的活动能力和生活质量。

如果骨质疏松症未得到管理，风险将显著增加。脆弱的骨骼更容易发生骨折，这可能导致严重的并发症。例如，骨质疏松症患者在接受其他手术（如肩袖修复术）后的三个月内，面临更高几率出现其他医疗问题。然而，患有骨质疏松症并不意味着您不能接受手术。许多患者在肩袖修复术等手术两年后，即使骨密度较低，仍能取得良好的预后。主要要点是，骨质疏松症是一个风险因素，而非障碍。它需要仔细关注，以预防术后一年和三年时的并发症和再次手术。

每个人的康复感受各不相同。有些日子可能会比其他日子更容易度过。未来的道路涉及密切监测您的骨骼健康并坚持您的治疗方案。通过保持积极主动，您为自己维持力量和独立性提供了最佳机会。您的外科医生将指导您完成每一步，确保您的护理随着您的需求变化而调整。