



肾脏基金会

我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：kidney.ca

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

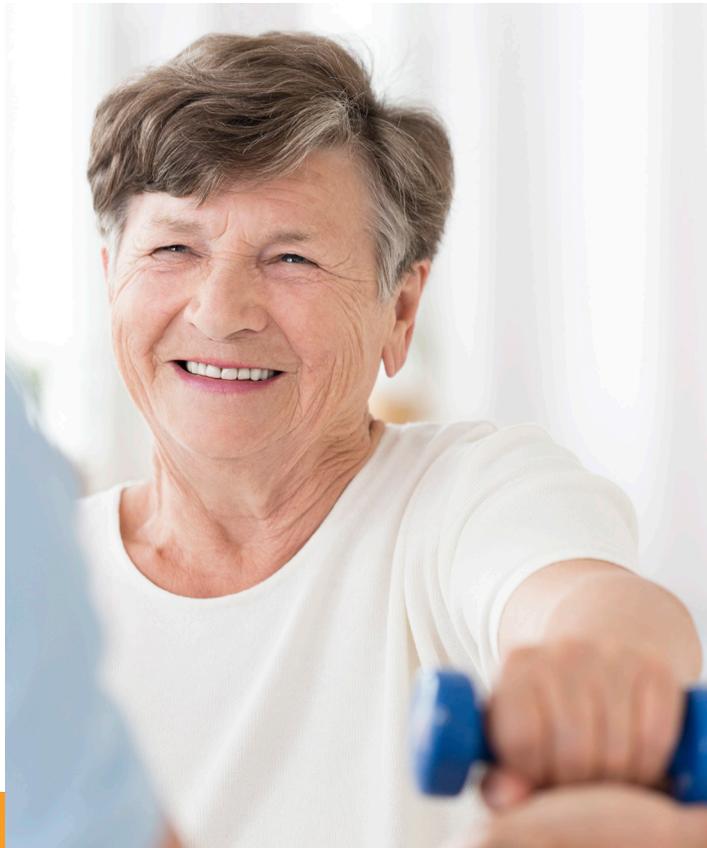
如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 info@kidney.ca 或致电 1-800-361-7494。

REF: BR-BONEDISEA-CHS-20

骨骼疾病与 慢性肾病



肾脏基金会



如何预防或尽量降低骨骼疾病的影响？

选择健康的食物

肾脏医疗团队可能会建议您减少磷的摄入量。高磷食物包括牛奶和奶酪等乳制品、坚果和种子，以及磷酸盐添加剂。

磷酸盐添加剂非常容易被身体吸收，对骨骼健康的影响最大。任何患有肾病的人都应**避免**食用含有磷酸盐添加剂的食品。它们存在于加工肉类、加工奶酪和一些已调味的冷冻或预加工肉食中。您可查看食品成分表，避免食用含有以下成分的食品：

- Sodium **phosphate**（**磷酸钠**）
- Calcium **phosphate**（**磷酸钙**）
- **Phosphoric acid**（**磷酸**）
- Hexametaphosphate（**六偏磷酸盐**）

肾脏营养师会帮助您制定健康的饮食计划，助您减少磷摄入量之余，还确保均衡的营养。

运动

很多慢性肾病患者都发现，运动计划能帮助增加体能及活力。对于有些人而言，运动可能有助于强健骨骼。请向医生咨询适合您的运动计划。

按建议使用药物

为了预防和治疗骨骼疾病，服用磷酸盐结合剂、活性维生素 D 和任何其他处方药物都非常重要。

肾脏移植对我的骨骼有帮助吗？

成功的肾脏移植使体内的矿物质水平回复平衡，有助于骨骼愈合。但肾移植受者所服用的可的松类药物，可能会降低骨骼强度。所以医生会密切监测您在肾移植后的骨骼情况，并可能给您药物治疗，以防止骨质流失。

骨骼疾病与慢性肾病

慢性肾病 (CKD) 患者通常会出现体内矿物质平衡的问题。因为肾功能下降，会影响体内矿物质的平衡、骨骼和身体的其他部位。您的骨骼可能会变得脆弱，更容易引起骨痛和骨折。矿物质失衡可能会导致血管和软组织中的钙沉积（钙化）。

好消息是，有一些方法能治疗或预防矿物质和骨骼疾病，或将其影响降到最低。

什么原因导致与慢性肾病相关的矿物质和骨骼疾病？

您的医生可通过身体检查和血液检查来了解您可能患有哪些疾病。最常见的疾病是您身体内的磷、钙、pH值和甲状旁腺激素 (PTH) 水平出现不平衡。发生这种情况的原因有多种，包括：

磷水平过高

磷是一种矿物质，有助于保持骨骼强壮和健康。随着肾功能下降，您的血磷水平可能会上升，导致皮肤瘙痒或关节疼痛，以及骨骼中钙质的流失。吃低磷的食物是防止磷在血液中积累的方法之一。肾脏营养师可以帮助您进行低磷饮食。

您的医生也可能会开出磷酸盐结合剂。这些药物需随餐服用。它们能与食物中的磷酸盐结合，抑制身体对其的吸收。透析只能去除血液中少量的磷酸盐，因此接受更多次数的透析会有所帮助。

甲状旁腺 (PTH) 过于活跃

随着体内磷水平的增加，血液中的钙含量便会降低。而在高磷及低钙的情况下，会导致甲状旁腺（脖子上的四个小腺体）过度活跃，分泌出过量激素。情况长期持续下去，会导致骨骼变得脆弱，容易骨折或出现骨痛。

改变透析治疗、吃低磷食物及服用降低 PTH 水平的药物，可能可以避免以上问题。有时需要通过手术切除部分 PTH 腺体（甲状旁腺切除术）。

身体不能有效地使用维生素 D

维生素 D 对骨骼健康十分重要，它会影
响钙质的平衡，并能改善骨骼的强度。
维生素 D 的来源包括阳光、某些食物、
维生素及矿物质补充剂。

正常情况下，肾脏能将维生素 D 转化
成可供身体使用的活性形式。若肾脏不
能正常运作，便不能再做这项重要的工
作。幸运的是，活性形式的维生素 D 可
以通过药物获得。这些活性形式的维生
素 D 是治疗的一部分，以避免甲状旁腺
素持续处于高水平。医生会开活性维生
素 D 给有需要的患者服用。

身体积聚太多的酸

肾脏在维持人体酸碱度平衡方面起着重
要的作用。当肾脏无法清除酸性物质
时，酸性物质可能会在体内积聚，使骨
骼中的矿物质流失，从而导致骨骼的强
度降低，影响骨骼健康。需要使用碳酸
氢盐和充足的透析治疗，以保持酸碱度
的平衡。

骨骼疾病有哪些治疗方法？

治疗骨骼疾病的方法如下，有时会使用
多于一种的疗法：

- 减少磷的摄取量。肾脏营养师可以提供有用的建议。
- 服用磷酸盐结合剂（通常是钙片）。
- 服用含有活性维生素 D 的药物。医生有时可能会开出非活性维生素 D。
- 服用药物来降低甲状旁腺素水平。
- 改变您的透析治疗。
- 医生批准的运动计划。
- 用手术切除部份甲状旁腺。