

· 学术探讨 ·

骨质疏松症的中医病因病机和分期治疗

王伟¹, 万雷², 柴爽³, 黄宏兴²

(1. 中国人民解放军广州疗养院, 广东 广州 510515; 2. 广州中医药大学附属骨伤科医院, 广东 广州 510240; 3. 广州中医药大学, 广东 广州 510006)

摘要 骨质疏松症属于中医“骨痿”“骨枯”范畴, 肾虚是其发生的根本原因, 脾虚是其发生的促进因素, 血瘀是其发生的重要病理基础。本文从肾虚、脾虚及血瘀 3 个方面对骨质疏松症的病因病机进行了分析; 并对骨质疏松症的分期治疗方法进行了探讨, 即早期以补肾法为主配合冲击性运动、中期以健脾法为主配合抗阻运动、后期以活血法为主配合导引。

关键词 骨质疏松; 中医病因和病机; 中医治法; 运动疗法; 导引

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨质量受损及骨强度降低, 导致脆性增加, 易于发生骨折的全身性疾病^[1]。中国大陆地区 40 岁以上人群骨质疏松症的发病率约为 24.6%, 约 1.4 亿患病人群^[2]。中医学认为, 骨质疏松症属于“骨痿”“骨枯”范畴, 肾虚是其发生的根本原因。笔者通过多年临床观察发现, 不仅肾虚与骨质疏松症的发病密切相关, 脾虚和血瘀也是影响其发病的重要因素。为了更有效地防治骨质疏松症, 笔者对其病因病机进行了分析, 并对其分期治疗方法进行了探讨。

1 骨质疏松症的病因病机

骨质疏松症的病因病机较为复杂, 肾虚是其发生的根本原因, 脾虚是其发生的促进因素, 血瘀是其发生的重要病理基础。

1.1 肾虚 肾虚与骨质疏松症的发生密切相关。《素问·痿论》载有: “肾气热, 则腰脊不举, 骨枯而髓减, 发为骨痿” “肾者水脏也, 今水不胜火, 则骨枯而髓虚, 故足不任身, 发为骨痿”。《灵枢·经脉》载有: “足少阴气绝, 则骨枯”。《扁鹊心书》载有: “骨缩病, 此由肾气虚惫, 肾主骨, 肾水既涸则诸骨皆枯, 渐至短缩”。说明肾精不足, 不能濡养骨髓, 可导致骨髓空虚, 从而出现“腰脊不举、足不任身、坐不能起、不能久立、屈伸不利及渐至短缩”^[3-4]。“骨枯”类似于骨微细结构破坏及脆性增加, “髓减”类似于骨髓基质细胞等活性物质减少, 两者均可造成骨代谢障碍, 导致骨矿盐丢失、骨密度下降^[5-7]。

1.2 脾虚 《素问·六节藏象论》载有: “肾者, ……其充在骨” “脾者, ……其充在肌”。《灵枢·经脉》载有: “骨为干, ……肉为墙”。说明肾与脾的关系密切,

且肌肉具有保护骨骼的重要作用。《黄帝内经素问集注·五脏生成》载有: “脾主运化水谷之精, 以生养肌肉”。《四圣心源》载有: “肌肉者, 脾土之所生也, 脾气盛则肌肉丰满而充实”。说明脾气充足才能正常运化水谷, 化生水谷精微充养肌肉。《脾胃论·脾胃盛衰论》载有: “大抵脾胃虚弱, 阳气不能生长, ……则骨乏无力, 是为骨蚀, 令人骨髓空虚, 足不能履地”。脾主运化功能失调, 则水谷精微不能濡养肌肉, 可造成肌力减弱, 运动能力下降, 导致骨骼由于缺少应力刺激而出现骨量丢失^[8]。

1.3 血瘀 研究表明, 骨质疏松症多虚瘀夹杂^[8]。《素问·经别论》载有: “生病起于过用”。“过用”可引起脾肾功能失调, 影响气血化生, 导致气血津液病变。气血运行失常日久可导致血行障碍, 血行受阻则瘀, 而瘀血又可加重气血运行障碍, 致使营养物质不能濡养脏腑筋骨, 加重脾肾亏虚, 从而出现骨痛、关节酸痛等临床表现。

2 骨质疏松症的分期治疗

骨质疏松症的治疗以补肾、健脾及活血法为主配合相应运动, 即在通过药物治疗改善临床症状的同时通过运动增强肌力, 达到协同增效的目的。补肾健脾活血汤是治疗骨质疏松症的基础方, 既可以补先天之肾气, 强筋健骨; 又可以补后天之脾气, 以充气血生化之源^[9-10]。方中补骨脂强肾壮骨为君药; 淫羊藿及菟丝子补肾益精、熟地黄及女贞子补肝滋阴共为臣药; 黄芪补中益气, 丹参及当归活血通络共为佐药; 大枣补中和营为使药。此外, 黄芪与当归合用可补气生血, 能增强菟丝子、熟地黄及女贞子补血益精的功效^[9-10]。骨质疏松症不同时期的运动方式不同, 但均应注意保证有效运动时间, 每次 20~30 min, 每日 2 次。

2.1 早期以补肾法为主配合冲击性运动 《素问·

上古天真论》载有：“女子七岁，肾气盛，……五七，阳明脉衰”“丈夫八岁，肾气实，……五八，肾气衰”。说明肾为先天之本，肾气随着年龄增大而由盛转衰，渐至不能滋养骨髓。具体治疗时，可在补肾健脾活血汤的基础上随证加减，肾阳虚明显者加狗脊、杜仲、续断，肝肾阴虚明显者去淫羊藿、加白芍、牡丹皮、生地、黄、川楝子及合欢皮。骨质疏松症早期脾肾虚损不甚，筋骨肌肉丰满坚实，可适当进行冲击性运动。研究表明，跑步、游泳等冲击性运动，能提高围绝经期女性髋部、股骨及胫骨等部位的骨密度^[11-12]。冲击性运动过程中骨组织可受到一定的刺激，有助于减少骨量丢失，增加骨密度^[13]。

2.2 中期以健脾法为主配合抗阻运动 肾与脾是先天与后天的关系，两者生理上相互促进、病理上相互影响。肾虚日久，不能温煦脾阳，则脾失运化；后天之精化生无源，不能充养先天，则肾精亏虚，骨骼失养^[14]。由于调补脾胃有助于运化水谷以充养先天，可在补肾健脾活血汤的基础上加用茯苓、桂枝、白术、山药及救必应，减去熟地黄、女贞子、当归及丹参。研究表明，进行抗阻运动时肌肉的牵拉力可通过器械传递到骨骼，对骨骼产生一定的刺激，有助于促进骨形成^[15]。进行抗阻运动时应注意从较小阻力开始，逐渐增大阻力，以患者能耐受为度。

2.3 后期以活血法为主配合导引 骨质疏松症日久可因虚致瘀，出现虚瘀夹杂^[16]。此期应在补肾健脾的同时兼顾活血，达到补而不滞、化瘀而不伤正气的目的，可在补肾健脾活血汤的基础上加用三七及延胡索。骨质疏松症后期患者多体质虚弱，可进行太极拳^[17]、八段锦^[18]、五禽戏^[19]及易筋归一操^[20]等导引训练，训练时注意保持动作轻柔。若不能完成上述动作，可在器械辅助下进行训练，并循序渐进增加训练强度。

3 小 结

目前骨质疏松症的中医疗法较多，但多以补肾为主、兼顾健脾，较少注重活血及运动辅助。笔者认为，对于骨质疏松症的治疗，可根据其病情进展情况进行分期治疗，以补肾健脾活血药物为主，配合相应运动，在改善临床症状的同时延缓疾病进展。

4 参考文献

[1] 张智海,刘忠厚,李娜,等.中国人骨质疏松症诊断标准专家共识(第三稿·2014版)[J].中国骨质疏松杂志,2014,20(9):1007-1010.

[2] 张智海,张智若,刘忠厚,等.中国大陆地区以-2.0SD为诊断标准的骨质疏松症发病率回顾性研究[J].中国骨质疏松杂志,2016,22(1):1-8.

[3] 徐桂琴,谢雁鸣,张志斌.原发性骨质疏松症中医病名探讨[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(9):651.

[4] 徐桂琴,王树芬,邹建华.古代文献对骨质疏松症病因病机的认识[J].中医杂志,2008,49(6):568-569.

[5] 柳承希,任艳玲.古代文献对骨质疏松症的认识[J].中华中医药杂志,2014,29(7):2089-2092.

[6] 张京松,李婉儿.中医“补肾法”治疗老年骨质疏松症临床研究[J].中华中医药学刊,2014,32(2):430-432.

[7] 刘爽,张玉莲,毕聪聪,等.补肾法中药对去卵巢大鼠骨质疏松骨代谢指标的影响[J].中国老年学杂志,2017,37(3):529-530.

[8] 中国老年学和老年医学学会骨质疏松分会肌肉、骨骼与骨质疏松学科组.肌肉、骨骼与骨质疏松[J].中国骨质疏松杂志,2016,22(10):1221-1229.

[9] 万雷,黄宏兴,蔡桦,等.补肾健脾活血方对老年女性骨质疏松患者疼痛和血清 β -CTX、N-MID、T-PINP的影响[J].辽宁中医杂志,2015,42(9):1690-1692.

[10] 王凡,黄宏兴,王吉利,等.补肾健脾活血方干预过表达DKK1骨细胞对细胞活性及BMP2的影响[J].中国骨质疏松杂志,2017,23(6):711-714.

[11] BROOKE-WAVELL K, JONES PR, HARDMAN AE. Brisk walking reduces calcaneal bone loss in post-menopausal women[J]. Clin Sci(Lond), 1997, 92(1):75-80.

[12] VAINIONPÄÄ A, KORPELAINEN R, SIEVÄNEN H, et al. Effect of impact exercise and its intensity on bone geometry at weight-bearing tibia and femur[J]. Bone, 2007, 40(3):604-611.

[13] 邹军,章岚,任弘,等.运动防治骨质疏松专家共识[J].中国骨质疏松杂志,2015,21(11):1291-1302.

[14] 曲崇正,刘庆思.刘庆思教授防治原发性骨质疏松症经验概述[J].中医临床研究,2015,7(27):3-5.

[15] 王康康.弹力带柔性抗阻训练对中老年女性骨密度和跌倒风险指数的影响[J].武汉体育学院学报,2014,48(1):91-95.

[16] 史晓林,王健,王博,等.虚瘀兼顾-治疗原发性骨质疏松症的基本原则[J].中医正骨,2017,29(3):14-16.

[17] 张玲莉,吴伟,余竹生.太极拳运动对骨量骨密度及骨转换标志物影响[J].中国组织工程研究,2015,19(51):8317-8321.

[18] 彭小苑,李巧萍,黎小霞.坐式八段锦锻炼对老年性骨质疏松患者腰背疼痛的影响[J].护理学杂志,2015,30(21):4-6.

[19] 沈茂荣,冯彦江,韦文武,等.华佗五禽戏锻炼对老年性骨质疏松患者骨代谢的影响[J].中华中医药杂志,2014,29(3):895-897.

[20] 王伟.易筋归一序贯疗法治疗膝关节骨性关节炎[J].中国疗养医学,2014,23(6):514-515.

(收稿日期:2017-11-09 本文编辑:郭毅曼)