

读懂骨密度检测报告的T值和Z值

健康宝典

随着我国人口老龄化进程的加速，骨质疏松及骨质疏松性骨折的发病率不断上升，已成为严重影响中老年人群健康的慢性病之一。双能X线吸收测定法是诊断骨质疏松的金标准。在骨密度检测报告中有两个指标——T值、Z值，是诊断骨质疏松及预测骨折危险性的重要指标。那么，骨密度T值、Z值分别代表什么？如何判断骨密度是否降低？哪些情况属于骨质疏松？潍坊市人民医院内分泌科主任柳林作出解答。

□本报记者 常方方

1 T值与Z值有何区别

T值是将测得的骨密度值与同性别、同种族的健康青年人（30岁-35岁）的骨峰值比较得出的值。世界卫生组织推荐诊断标准是：骨密度T值 ≥ -1.0 为正常， $-2.5 < \text{T值} < -1.0$ 为骨量减少，T值 ≤ -2.5 为骨质疏松。

Z值是将测得的骨密度值与同年龄、同性别、同种族的正常人群骨密度比较得出的值。

年轻人各部位骨密度T值和Z值之间差值相对较小，平均差值约为-0.5。20岁时，T值和Z值的差值为0.2至-0.2，到了50岁，T值和Z值的差值为0.0至-1.4。

对绝经后女性和50岁以上男性来说，当T值 ≤ -2.5 、Z值为0，则提示其骨密度已达到了该年龄段期望值。

如果T值为-2.5或更低，同时Z值 ≤ -2.0 ，则说明其骨量丢失已超越了其增龄生理丢失的程度，可能存在骨量异常或有必要进行骨质疏松疾病诊断。

2 绝经前女性重点看Z值

绝经前女性看Z值，是为了查找有哪些非自然原因导致骨量降低。

绝经前女性有雌激素的保护作用，骨量通常比较稳定。如果骨密度低，可能是其他原因（如长期应用激素、避孕药、甲亢、肾病等）造成的。这时需与他人比较，看其骨密度Z值是否低于同龄人。

Z值 ≥ -2.0 表示骨密度在同龄人正常范围，即使T值偏低，也不必担心。

Z值 < -2.0 表示骨密度低于同龄人，属于低骨量，需进一步查找原因（查性激素水平、营养状况等），而不是直接进行抗骨质疏松治疗。例如33岁女性，腰椎的Z值为-2.2，则需要询问

月经是否规律，是否节食导致缺钙，是否服用影响骨骼的药物等，找到根本原因对症治疗。

3 绝经后女性看T值

绝经后女性骨密度看T值，是为了判断激素下降后骨骼变得多脆。

绝经后女性体内雌激素水平断崖式下降，骨量快速流失，此时需与年轻时峰值骨量状态比较（看T值），才能发现骨骼硬度是否显著降低。

T值 ≥ -1.0 表示骨密度正常，继续保持健康习惯就行。

$-2.5 < \text{T值} < -1.0$ 表示骨量减少，说明骨骼开始变脆了，应采取措施，防止骨量进一步流失。

T值 ≤ -2.5 则表示骨质疏松，骨骼脆性增加，轻微外力或摔跤都有可能造成骨折，需咨询医生制定治疗方案。

需要注意的是，有的人T值未到-2.5，但发生过脆性骨折，也算骨质疏松。如56岁女性，绝经3年，髋部的T值为-2.6，不管其Z值为多少，都是骨质疏松；T值为-2.0，但曾经摔断过手腕，同样需要按骨质疏松进行治疗。



潍坊晚报 公益广告

让世界充满爱 呵护未成年人

关爱未成年人 营造良好环境

