

骨质疏松不是老年人的“专属病” 30岁开始守护你的骨骼“银行”

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重，强骨健身”。医生提醒，骨质疏松已不是老年人的“专属病”，不良生活习惯正加速年轻人骨量流失，应尽早识别、科学干预。

哪些人易患骨质疏松症？

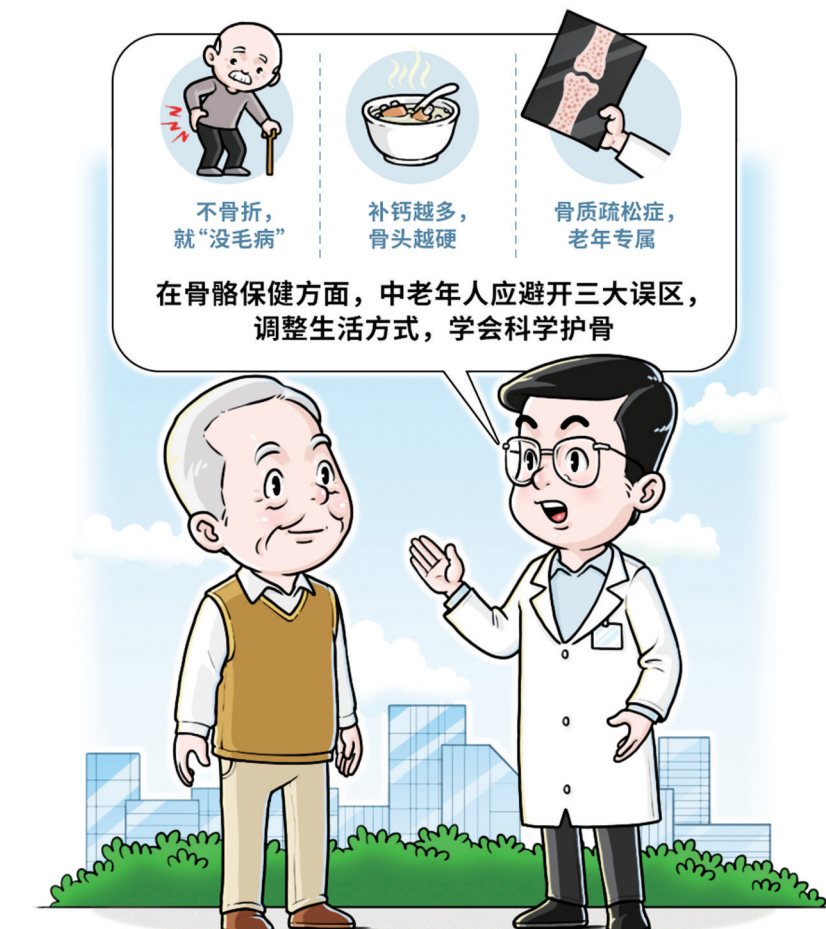
骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物，酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

症状有哪些？

“频繁感到莫名疲劳”“腰背



调整生活方式，学会科学护骨。

新华社发 程硕 作

或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立

高度摔倒发生骨折。

单中书强调：“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到，而一旦发生髌部等关键部位的骨折，其致残率和死亡率很高，后续并发症的危害也极大。”他同时提醒，科学管理体重与骨骼健康密不可分，无论是低体重还是肥胖，都会对骨骼健康产生不利影响。

预防从哪入手？

骨质疏松怎么治，怎么防？专家指出，骨质疏松的治疗并非单纯补钙，而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍，可从三方面入手：第一，补充钙和维生素D，为骨健康提供营养支持，通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质；通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D；食物补充不足时，可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二，科学运动，散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度，又能改善身体平衡能力，减少跌倒风险，但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三，减少对骨质的消耗，控制体重，避免过胖或过瘦；戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡及碳酸饮料；保持良好情绪，避免熬夜。

专家提示，预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期，要坚持健康生活习惯，做好骨量储蓄。每周进行3-4次户外活动，每次至少30分钟，可选择跑步、跳绳、深蹲等运动，通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象，沈阳急救中心医生王涛提醒，记住“三要三不要”口诀：要慢，起身、站立、转身、上下床，在浴室、厨房、雨天室外行走时，动作放缓；要亮，必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯；要稳，家具安放稳固，避免砸伤，必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强，做不了的事主动求助；不要将就，不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换；不要忽视，出现视力下降、头晕、乏力等症状时，应及时关注并寻求改善。

据新华社

坚持补钙仍骨质疏松？

医生：这三种情况吃再多钙片也无效

武汉晚报讯（记者张金玉）10月20日是世界骨质疏松日。尽管越来越多人重视补钙，却仍面临“每天补钙却骨密度下降”“补钙后依旧腰酸腿疼”的困境。为何吃了许多钙片，骨健康问题仍未改善？错误补钙又会带来哪些危害？针对这些问题，武汉市第四医院内分泌科主任林梅做出解答。

“医生，我平时都吃钙片，怎么还会骨质疏松？”65岁的李阿姨去年开始偶尔腰背不适，听邻

居建议坚持服用钙片。半个月前旅游时，她不小心滑坐在地，就医后被诊断为骨质疏松导致的第四胸椎压缩性骨折。接诊医生查看她的骨密度报告后，发现李阿姨陷入了“无效补钙”的误区。

李阿姨的骨头“变松”不是突然发生的，背后藏着三个关键原因。第一是不太爱晒太阳，身体中缺维生素D，钙的吸收率不足20%，补的钙片大多没被骨骼利用；第二是缺乏运动，骨骼需要负

重刺激才能维持密度，很多骨质疏松患者手臂、腰部几乎不发力，骨骼用进废退，慢慢失去韧性；第三是激素变化，女性50岁左右进入更年期，雌激素水平下降，而雌激素能保护骨骼、抑制骨吸收，激素减少后，骨量流失速度会加快3至5倍。

林梅介绍，很多人都在“无效补钙”，如果只注重多吃钙片而忽视吸收，不仅效果不佳，甚至可能对身体造成负担。摄入过多的

钙，可能会干扰其他微量元素的吸收和利用，使血液中钙含量过高，可能导致高钙血症、肾结石、血管钙化等疾病。

林梅分析，不同年龄段人群都需分层补钙。25岁至35岁人群可多吃高钙低负担食材，50岁以上人群可选择低脂高钙奶，避免血脂升高。其次，不同人群所需补钙剂也不同，饮食不足时，年轻人选柠檬酸钙，空腹也能吸收；中老年人选碳酸钙，随餐吃。医生提醒，骨质疏松需关注维D、血钙与甲状旁腺激素、调节钙磷代谢等多重指标，进行科学补钙，还要经常接受阳光照射和适量运动，增强钙的吸收能力。